



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๕๖
๒๗ พ.ย. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

นวนิยายอิงธรรมะ

มาร่วมฟังเกร็ดประวัติทางพุทธ
ไปพร้อมกับกับความสนุกของเรื่อง
ที่เข้มข้นขึ้นใน รัก พ.ศ. ๑๐๐

หน้า ๕๔

รักแท้มีจริง

พบกับวิธีรักษาความรู้สึ
ในชีวิตรักให้ยั่งยืนได้ในฉบับนี้

หน้า ๑๗

แง่คิดจากหนังสือ

มาพบแง่คิดจากหนังสือญี่ปุ่น
ที่รับรางวัลมาแล้วอย่างท่วมท้น ใน
Always - ใจสะอาด

หน้า ๔๒

ธรรมะจากพระผู้รู้	๙
รักแท้มีจริง	๑๗
ได้อาริหมอดู	๓๑
กวีธรรม ▶ อบายภูมิสี่	๓๔
คำคมชวนคิด	๓๕
สัพเพหระธรรม ▶ ปีที่ ๓ กับความรู้สึที่ต่างไป	๓๖
แง่คิดจากหนังสือ ▶ Always – ใจสะอาด	๔๒
เรื่องสั้นอิงธรรมะ ▶ เรื่องของกรรมอันซับซ้อน (๒)	๔๙
นวนิยายอิงธรรมะ ▶ รัก พ.ศ. ๑๐๐	๕๘

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรวิเศษ

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา
ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู่ใจ: พรพวรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเยี่ยมมาศ

ของฝากจากหมอ: พริม ทังวงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เตมลิโนวณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง

เที่ยววัด: เกสรา เตมลิโนวณิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา ฤทธาภิรักษ์

งานดีพาร์ท รัชพันธุ์ • กิษรา รัตนภิรัตน์

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ณัฐชญา บุญมานันท์ • ณัฐธิดา ปันทานเต

ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์ • ปริยาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล โชติกลเกียรติ์ • พรพวรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเยี่ยมมาศ

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา โตวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พีรยสดี อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นิวาดังบกข • ศदानันท์ จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สาริณี สาณะเสน

สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อนัญญาอร ยิ่งชล • อนัญญา เรื่องมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัชฌนา ผลานวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน สายสนิทยเสรีกุล • กฤษฎ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสดี อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

อันวาคมแล้ว... เผลอแปล้บเดียว

เราก็ก้าวย่างเข้ามาสู่เดือน ๑๒ เดือนสุดท้ายของปีกันแล้วนะคะ

และจุดที่กาลเวลาเดินมาบรรจบครบรอบปีครั้งหนึ่ง
ก็มักเป็นจุดที่ทำให้ใครหลายคน นึกทบทวนถึงภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ
ที่ไหลผ่านเข้ามาในชีวิตเมื่อวันวานกันขึ้นมาอีกครั้ง

หันมามองชีวิตตัวเองในช่วงสามร้อยหกสิบกว่าวันที่ผ่านมาจนถึงวันนี้...

มีทั้งเสียงหัวเราะ รอยยิ้ม ความสุขใจ ผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวพันกับบุคคลต่าง ๆ
ได้ร่วมกิจการงานบุญ ได้เที่ยวกับครอบครัว ได้คุยสนุกกับเพื่อน ได้ของชิ้นใหม่ ฯลฯ

ขณะเดียวกัน ก็ยังจำได้ถึงน้ำตา เสียงสะอื้นไห้ ความเศร้า ความเสียใจ ที่ประดังประเด
ผ่านเหตุการณ์ความทุกข์อันเป็นเสมือนมรสุมใหญ่ ที่ไม่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิตบ่อยนัก

แต่ไม่ว่าจะเป็นความสุข หรือความทุกข์
เมื่อยืนทบทวนอยู่ตรงจุดอันเป็นปัจจุบันวันนี้
ก็พบว่าทั้งสุขและทุกข์นั้น ต่างก็เหมือนกันอย่างหนึ่งคือ
มันต่างก็ผ่านเข้ามาชั่วคราว อยู่ตรงนั้นชั่วคราว แล้วมันก็จะผ่านไป
ผ่านมา ผ่านไป... ผ่านมา แล้วก็ผ่านไป...

ทุกอย่างล้วนเป็นเหมือนภาพความฝัน
ที่เคยเห็นจริงเห็นจรงราวกับมีตัวมีตนให้หยิบจับสัมผัส และยึดถือเอาไว้ได้นั้น
ครั้นก้มหน้าแบมือลงดูวันนี้ ก็กลับมีแต่ความว่างเปล่า
คว่าอะไรเป็นแก่นสารสาระไว้ไม่ได้จริงสักอย่างเดียว

แต่แม้รู้อย่างนี้แล้ว เราต่างก็ยังมีติดบอด
ยังคงวิ่งไล่คว้าหาความสุข ดิ้นรนหนีความทุกข์
อยู่กับภาพลวงตาแบบนี้กันอยู่ตลอดชีวิต

ความสุข... มีแต่คนอยากได้ แต่มันก็มักจะสั้นเกินไปเสมอ
ความทุกข์... ไม่มีใครอยากได้ และแม้จะเกิดขึ้นสั้นเพียงใด
ก็มักจะดูยาวนานเกินไปเสมอ

แต่แม้ความทุกข์จะเป็นสิ่งที่ไม่มีใครอยากได้
และไม่เคยมีใครหลีกเลี่ยงมันพ้น

แต่โดยส่วนตัว วันนี้ก็รู้สึก “ขอบคุณความทุกข์” ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

ในอาการดิ้นรนเต็มกำลังของใจ ในสถานะที่อัดอั้นคับข้องเต็มท้นนั้น
ถึงจุดหนึ่ง ใจมันกลับยอมศิโรราบให้กับกฎของเหตุและผลของธรรมชาติ
ได้เห็นถึงความจริง ว่าเราไม่มีอำนาจบังคับสิ่งใด ๆ ในโลก แม้แต่ใจของเราเอง
ได้เห็นและเข้าใจตามถึงความจริงอย่างหนึ่งที่ครูบาอาจารย์ท่านเคยสอนว่า

ยิ่งดิ้นรนหาความสุข ยิ่งไม่มีความสุข
ยิ่งดิ้นรนหาความสุข ยิ่งได้ความทุกข์

**แต่ถ้ารู้ทุกข์ไปด้วยใจเป็นกลาง จนหมดความดิ้นรน
ความสุขจะเกิดขึ้นเอง**

นับเป็นเรื่องแปลกแต่จริงของธรรมชาติ

แบบฝึกหัดที่ยาก มักจะทำให้เราต้องอดทนและพากเพียรมากขึ้น
แต่เมื่อผ่านบททดสอบนั้นไปได้ ประสบการณ์นั้นก็มักทำให้เราเติบโตขึ้นเสมอ นะคะ

เมื่อมองย้อนกลับไปแล้ว

ปีที่ผ่านมา แม้จะเป็นปีที่ทุกข์ร้าย ๆ ผ่านมาเยี่ยงเยือน

แต่ก็กลับเหมือนเป็นอีกปีหนึ่งของจุดเปลี่ยน ที่ทำให้รู้จัก “ความสุข” มากขึ้นด้วย :)
แปลกดีนะคะ... ยิ่งเรา “รู้ทุกข์” มากเท่าไร เราก็จะยิ่งเป็นอิสระจากทุกข์มากเท่านั้น

อีกไม่นาน สิ้นปีนี้ก็กำลังจะผ่านไปแล้วอีกหนึ่งปี

ใครที่มีเวลา ก็ลองทบทวนชีวิตตัวเองดูกันสักนิดนะคะ

ว่าเราได้ใช้ ๓๖๖ วันที่ผ่านมา

ได้อย่างคุ้มค่าที่สุดเท่าที่ศักยภาพของมนุษย์คนหนึ่งจะมีแล้วหรือยัง

ความสุขแบบไหน เป็นความสุขแบบภาพลวงตา

ความสุขแบบไหน เป็นความสุขที่แท้จริง

และเรา... กำลังเดินก้าวเท้าเข้าหาและวิ่งไล่กับความสุขแบบไหนอยู่กันแน่?

ชีวิตหนึ่ง ๆ ไม่ได้ยาวนานอย่างที่เราคิดหรือท้อถอย

วันนี้ วันพรุ่ง จะล้มหมอนนอนเสื่อ หรือลงโลงเมื่อไหร่ ไม่มีใครรู้ได้

ปีหน้าเราจะได้ฉลองปีใหม่กับเขาอีกหรือเปล่านั้นก็ยังไม่รู้

ในขณะที่โลกของเราก็กวักฤดูและเสื่อมโทรมลงไปทุกวัน ทุกวัน

ถ้าวันนี้ คุณผู้อ่านเป็นคนหนึ่งที่มีโอกาสได้สดับตรับฟังคำสอน

และรู้จักเส้นทางอันเป็นทางลัดสู่ทางพ้นทุกข์ของพระพุทธเจ้าแล้ว

อย่ามัวเดินเล่นกันอยู่เลยนะคะ

เร่งตักดวงโอกาสในชีวิตนี้

ของการเกิดเป็นมนุษย์ ผู้พบพุทธศาสนา และศรัทธาในคำสอน

พาตัวเองให้เดินเข้าใกล้ “ความสุขที่แท้จริง” ที่สุดเท่าที่จะทำได้

ศึกษาหลักให้เข้าใจ เป็นผู้หนักแน่นในเส้นทาง

และอย่าสักแต่ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม แต่เอาเข้าจริงแล้วทำเรื่อย ๆ แบบลอยชาย

ลองเหลียวตาดูเข็มทิศกับหลักกิโลข้างทางไปด้วยเป็นระยะ

ว่าเรายังเดินถูกทางอยู่หรือไม่ และวันนี้เรามาได้ถึงไหนแล้ว

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช

ท่านเคยตั้งคำถามเป็นแนวทางไว้ให้ผู้ฝึกปฏิบัติเจริญภาวนาทั้งหลาย

ได้ใช้ลองตอบตัวเองกันดูเป็นระยะอยู่ นะคะว่า

สามเดือนที่แล้ว กับสามเดือนนี้ เรามีพัฒนาการอะไรบ้าง?
ดีขึ้นตรงไหน เพราะอะไร - แย่ลงตรงไหน เพราะอะไร

ท่านตั้งคำถามให้เราได้ลองตอบเพื่อตรวจสอบตัวเอง
อาจจะเป็นเพียงพัฒนาการเล็ก ๆ เช่น รักษาสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น จิตใจมีกำลังขึ้น
มีความพอใจในการปฏิบัติมากขึ้น รู้ตัวได้บ่อยขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อย
หรือแม้แต่มีความเข้าใจธรรมะมากขึ้น

หรือฝึก ๆ ไป ปฏิบัติไปแล้ว อาจจะรู้สึกว่าการกลับแย่ลงก็ได้ ก็ไม่เป็นไร
ขอแค่ให้รู้ตามจริง และรู้ว่าเพราะอะไร เท่านั้นเอง

คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยตนเองทุกคนนะคะ
หากเราฝึกเจริญภาวนาอย่างใส่ใจ อย่างต่อเนื่อง และอย่างไม่ทอดธุระเสียแล้ว
เราย่อมเห็นพัฒนาการที่สัมผัสได้ถึงจิตถึงใจ ด้วยตนเองอย่างแน่นอน

ไม่ว่าปีที่กำลังจะผ่านไปนี้ คุณผู้อ่านจะสุขหรือทุกข์มากกว่ากัน
อย่างน้อยก็ขอให้สุขและทุกข์ที่ผ่านมากับปีที่กำลังจะจากไปนี้
ได้เป็นเครื่องเตือนสติเราอีกครั้งหนึ่งนะคะว่า

ความสุขหายวับไปได้ทุกเมื่อ

ความทุกข์วิ่งปุบปับมาหาเราได้ทุกเมื่อ

และความเสื่อม กับความตาย ก็รอเราอยู่ข้างหน้าทุกเมื่อเช่นกัน

ขอเพียง “อย่าประมาท” กับวันนี้ และวันพรุ่งนี้
เพราะกิเลสไม่เคยปราณีใคร และวิบากแห่งกรรมก็ยุติธรรมเสมอ
หาที่พึ่งที่แท้จริงให้ตัวเองไว้เสียแต่วันนี้เถิดนะคะ
ก่อนที่วันหน้าจะไม่มีแม้แต่เงาของพระพุทธเจ้าให้เราเดินตามอีกต่อไป



เรื่อน่าสนใจประจำฉบับ

ช่วงเทศกาลงานกฐินที่ผ่านมา เราอาจคุ้นตากันเป็นอย่างดีกับโรงทานในวัดนะคะ
คุณมนสิการ เป็นอีกคนหนึ่งค่ะ ที่ตั้งหน้าตั้งตาเปิดซุ้มโรงทานงานกฐินอย่างต่อเนื่อง
คราวนี้เธอเลยได้ส่งเรื่อง ปีที่ ๓ กับความรู้สึกที่ต่างไป มาเล่าสู่กันฟัง
ในคอลัมน์ “สัพเพหระธรรม” – ก็เธอเปิดโรงทานมาเป็นปีที่ ๓ แล้วนี่คะ
ลองไปฟังกันดูหน่อยไหมคะ ว่าการตั้งโรงทานปีนี้ ต่างไปอย่างไรสำหรับเธอบ้าง

คอลัมน์ “นิยายเรื่องยาวอิงธรรมะ” ตอนนี้ ยังคงเป็นความสนุกสนานของเรื่อง
รัก พ.ศ. ๑๐๐ โดย คุณวิลาศินี ซึ่งฉบับนี้ลงติดต่อกันถึง บทที่ ๑๘ แล้วคะ
เรื่องราวกำลังชวนติดตาม หลังจากที่มีเหตุการณ์ลอบปลงพระชนม์บนหน้าผา
และเจ้าชายได้พาจันทราตีที่สลบไสลไปพักรักษาตัวยังที่ประทับ
โดยที่ภาวิณีไม่ทราบและเที่ยวเดินตามหาจันทราตี
จนมาพบกับศรีรามที่อาสาช่วยเดินตามหาเป็นเพื่อน
สองหนุ่มสาวจึงได้โอกาสสนทนาผูกสัมพันธ์ไมตรีกันระหว่างทาง
และยังได้คุยกันถึงเรื่องราวของเศรษฐกิจสมัยพุทธกาล
ให้คุณผู้อ่านได้ติดตามกันด้วยคะ

ปิดท้ายด้วยหนังสือญี่ปุ่นที่ควารางวัลใหญ่มาถึง ๑๒ รางวัล
จากเวที Japanese Academy Award 2006 ที่ คุณชลนิล นำมาฝาก
ในคอลัมน์ “แ่งคิดจากหนังสือ” กับเรื่อง Always – ใจสะอาด
ติดตามความใสซื่อของเจ้าหนูจุนโนะสุเกะคนนี้ดูนะคะ
คุณชลนิลว่า มันสะอาดเสียจนสะท้อนความอัปยศของผู้ใหญ่ได้ทีเดียวคะ

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

วันพุธที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๑ นี้ เวลา ๙.๐๐ น.
คุณดังตฤณ จะไปเป็นวิทยากรบรรยายในหัวข้อเรื่อง
“ทำงานให้เก่งขึ้น ด้วยคุณภาพจิตที่เพิ่มขึ้น”

ที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.)
ใครสนใจอยากฟังเคล็ดลับจากคุณดังตฤณในหัวข้อนี้
กฟผ. เขาก็เปิดให้ผู้สนใจทั่วไปเข้าฟังได้เช่นกันนะคะ
ที่ ห้อง Conventional Hall ชั้น ๙ อาคารจอตถ (๒๐ ชั้น)

ดูแผนที่ได้ที่นี้ค่ะ

http://www.egat.co.th/th/index.php?option=com_content&task=view&id=26&Itemid=37

และแจ้งข่าวกันอีกครั้งสำหรับหนังสือ

ดังตฤณวิไลสนา ฉบับ รู้คุณ แทนคุณ ที่ไม่มีวางขายที่ไหน

แต่ผู้มีจิตศรัทธาท่านหนึ่งในนาม คุณ Burning Blood

ได้ลุกขึ้นมาขออนุญาตคุณดังตฤณเพื่อรวบรวมเนื้อหาจัดพิมพ์ขึ้น

โดยคุณดังตฤณได้เขียนคำโปรยปกเอาไว้ให้ว่า

“เลี้ยงดูให้รู้คุณ แทนคุณด้วยที่ฟัง”

และยังได้เขียนบทความเรื่องใหม่เรื่อง “ใส่บาตรครั้งแรก” ให้เพิ่มเติมด้วย

จะปิดรับยอดสมทบทุนเพื่อจัดพิมพ์ **วันจันทร์ที่ ๑๕ ธันวาคม** นี้แล้วนะคะ

ใครสนใจสามารถติดตามอ่านรายละเอียด

ทั้งเนื้อหา ข้อมูลการบริจาค และการติดต่อรับหนังสือได้ที่นี้เลยคะ

<http://larndham.net/index.php?showtopic=33287&st=0>

ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับวันหยุดยาว ๆ

และอากาศสบาย ๆ ช่วงปลายปีกันทุกท่านนะคะ :)

แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ↩

ถาม: ทำอย่างไรถึงจะหยุดคิดได้ครับ

ผมได้ฟังผู้ปฏิบัติธรรมหลายท่าน

ปรารภกันถึงเรื่อง “ความคิดกับการปฏิบัติธรรม”

บ้างก็สนใจในจุดที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะดับความคิดเสียได้

เพราะความคิดเป็นสิ่งตรงข้ามกับ “รู้” เมื่อหมดความคิดจะได้เหลือแต่ “รู้”

บางท่านถึงกับตราน้ำความคิด ว่าเป็นตัววิปัสสนิก ไม่ใช่วิปัสสนา

เมื่ออยากจะทำวิปัสสนา จึงต้องดับความคิดเสียให้ได้

อย่างไรก็ตาม นักปฏิบัติอีกกลุ่มหนึ่งกลับกล่าวว่า

ปฏิบัติแล้ว จะเหลือแต่ “รู้” ไม่มีความคิด

แล้วจะทำให้กลายเป็นคนโง่เขลา หรือสมองฝ่อในภายหลัง

ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่า สิ่งที่ปรารภกันส่วนมากนั้น

เป็นความเข้าใจเกี่ยวกับความคิด ที่สุดโต่งกันอยู่ ๒ ด้าน

ระหว่าง “กลุ่มที่ปฏิเสธความคิด” คือไม่อยากให้มีความคิด

กับ “กลุ่มที่กลัวว่าจะหมดความคิด”

ผมขอไม่กล่าวถึงเรื่องที่ว่า หมดความคิดไปชั่วขณะแล้วจะทำให้โง่

เพราะในความเป็นจริงแล้ว คนเราแทบไม่เคยหยุดคิดเลย แม้กระทั่งในเวลาหลับ

ยิ่งคนที่พยายามจะไม่คิดนั้น ก็มักจะยิ่งคิดมากขึ้น คือคิดที่จะไม่คิด

ประเด็นที่จะขอกล่าวในที่นี้ จึงตีกรอบไว้เพียงประเด็นเดียว

คือจะกล่าวถึงการปฏิเสธความคิดของนักปฏิบัติ

ที่นักปฏิบัติธรรมจำนวนมากปฏิเสธความคิด

ก็เพราะเคยได้ยินคำสอนที่หลากหลายเกี่ยวกับการไม่คิด

เช่น ในอรรถกถาพระธรรมบท

เล่าถึงพระรูปหนึ่งที่ท่านปรารภว่า
“สังขารทั้งหลายสงบเสียได้ เป็นสุข”

ก็เลยคิดว่าสังขาร รวมทั้งสังขารขั้นหรือความคิดนึกปรุงแต่ง
เป็นตัวทุกข์ ดับมันเสียได้แล้ว จึงจะพ้นทุกข์

หลวงพ่อกุศล แห่งวัดสนามใน ท่านสอนว่า “คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว”
ความคิด พอกระทบ “รู้” ก็ดับวับไป เหลือแต่ “รู้”

นายแพทย์ประเวศ วะสี ท่านกล่าวว่า คิดกับรู้เป็นสิ่งที่ตรงข้ามกัน
เมื่อ “รู้” ต่อเนื่อง จิตจะดำเนินอยู่ในปัจจุบัน
ในขณะที่การคิดนั้น มักจะเป็นเรื่องของอดีตและอนาคต ไม่เป็นปัจจุบัน

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล แห่งวัดบวรพาราม สุรินทร์ ท่านสอนว่า
“คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิดจึงรู้ แต่ก็ต้องอาศัยคิด”

คำสอนในฝ่ายเซ็น มีเรื่องเกี่ยวกับมหาสุญญตา
อันเป็นเรื่องเหนือความคิดและคำพูด
เช่นเมื่อท่านวิมลเกียรติจะแสดงธรรมสูงสุด
ท่านแสดงด้วยการไม่กล่าวคำพูดใดๆ เลย
ทำให้พระโพธิสัตว์มีณชุตริ กล่าวสรรเสริญว่าท่านแสดงธรรมได้สุดยอดที่สุด
คือ ธรรมที่เหนือความคิดและคำพูด

อีกประการหนึ่ง เรามักได้ยินคำว่า
“วิปัสสนา” อันหมายถึงการใช้ความคิด ไม่ใช่วิปัสสนา

ผู้ปฏิบัติบางท่านศึกษามากเกินไป จนเกิดสับสนขึ้นเอง
ในเรื่อง ความคิดกับการปฏิบัติธรรม

ในเวลาที่มีท่านหนึ่งท่านใดถามผมว่า
“ทำอะไรจึงจะดับหรือหยุดความคิดได้”

ผมมักจะถามกลับว่า

“คิดจะหยุดความคิดแล้ว

คิดจะหยุดลมหายใจเข้าออกด้วยหรือเปล่า”

ที่ถามเช่นนี้ ไม่ได้ถามด้วยความยียวน

แต่ถามเพื่ออรรถเพื่อธรรมจริงๆ

เพราะตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ เราก็ต้องมีลมหายใจอยู่

และตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ เราก็ต้องมีความคิดนึกปรุงแต่งอยู่

ความคิดเป็นสังขารชั้น

พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนว่า “ขันธ” เป็นทุกข์

เพราะขันธ เป็นเพียงขันธ เป็นกลุ่ม เป็นกอง

เป็นธรรมชาติธรรมดาของสิ่งที่ประกอบกันเป็นชีวิต

ตัวมันเองไม่มีความทุกข์ความสุขใดๆ หรือ

แต่เมื่อใด จิตเข้าไปยึดมั่นในขันธ

ขันธอันถูกยึดมั่น หรือ “อุปาทานขันธ” ต่างหากที่คือทุกข์

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรา “รู้ทุกข์” ท่านไม่ได้สอนให้เรา “ละทุกข์”

สิ่งที่ท่านสอนให้ละคือสมุทัย หรือต้นเหตุ หรือความทะยานอยากของจิต

แต่ผู้ปฏิบัติจำนวนมากกลับ “อยากจะละขันธ” เพราะเห็นว่ามันเป็นทุกข์

การที่เห็นขันธอันเป็นธรรมชาติธรรมดาเป็นทุกข์

คือความเห็นผิดในเบื้องต้น เนื่องจากไม่ทราบว่

ทุกข์คืออะไร และเกิดจากอะไร

ส่วนการปฏิเสธทุกข์ หรืออยากละทุกข์ คือความผิดพลาดในขั้นต่อมา

ถ้าเราเชื่อพระพุทธเจ้า เข้าใจสิ่งที่พระองค์สอน

ก็จะรู้ว่า เราไม่ต้องคิดไปดับความคิด

เหมือนที่เราไม่ควรคิดจะเลิกหายใจ

คราวนี้มาถึงปัญหาที่ว่า เราจะจัดการกับความคิดอย่างไร

ผู้ปฏิบัติจำนวนมากแยกไม่ออกระหว่างความคิด กับความฟุ้งซ่าน
ความคิดนั้น อาจจะคิดดีก็ได้ คิดชั่วก็ได้
แต่ความฟุ้งซ่านเป็นธรรมฝ่ายชั่ว มันเป็นความหย่อนสมรรถภาพของจิต
จิตถูกผลักดันให้โลดเร่ไปตามกระแสอารมณ์
หากเราจะปฏิบัติธรรม เราจะต้องจัดการขึ้นเด็ดขาดกับความฟุ้งซ่าน
เพราะเป็นตัวขัดขวางไม่ให้จิตมีคุณภาพพอที่จะรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏได้
เครื่องมือที่จะใช้จัดการกับความฟุ้งซ่าน คือการทำสมาธิ

สมาธิ เป็นเครื่องมือจัดระเบียบจิตใจไม่ให้โลดเร่เกินไป
คือแทนที่ผู้ปฏิบัติจะปล่อยให้จิตโลดเร่ไปเรื่อยๆ
ก็รวมจิตให้ลงมารู้อารมณ์อันเดียว
เมื่อจิตสามารถรู้อารมณ์อันเดียวโดยต่อเนื่องแล้ว
คราวนี้จิตก็พร้อมที่จะเจริญวิปัสสนา
คือรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏทีละอย่าง
ด้วยจิตที่เป็นกลาง พ้นจากความยินดียินร้ายต่อสิ่งที่จิตไปรู้เข้า
ก็จะเห็นธรรมทั้งปวง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

ความคิดก็เป็นธรรมอันหนึ่ง
เป็นกระแสความปรุงแต่งของจิตที่เกิดขึ้นเป็นคราวๆ ไม่คงที่ มีแล้วก็ดับไป
ไม่มีใครเลยที่จะดับความคิดได้ เว้นแต่การตกกวางังค์
การเข้านิโรธสมาบัติ และการเข้าอยู่ในภพของพรหมลูกฟัก
ตัวความคิดเอง ก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม
แต่การจัดการอย่างไม่ถูกต้องกับความคิดต่างหาก
ที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม

เมื่อจิตจะคิด ก็ควรปล่อยให้มันคิดไป
อย่าไปคิดที่จะดับความคิด เพราะจิตจะฟุ้งซ่านเสียเปล่าๆ
แม้แต่มันจะคิดชั่ว คิดจนเกิดกิเลส ก็ไม่ต้องไปห้ามมัน

ให้ทำสตึงรู้เท่าทันปฏิกิริยาของจิตที่เปลี่ยนแปลงไปเพราะกระแสความคิดนั้น
จิตมีกุศล เช่น มีราคะ หรือมีโทสะ ก็รู้
จิตมีกุศล เช่น ไม่มีราคะ หรือไม่มีโทสะ ก็รู้

ถ้าจะเจริญวิปัสสนา ก้อย่าห้ามความคิด
ความคิดจะผันแปรอย่างไรก็ช่างมัน
ขอให้มิจิตที่ตั้งมั่นไม่หลงตามความคิด หรือเสียความเป็นกลางไปก็พอแล้ว
เพราะถ้าจิตซัดส่ายเลื่อนไหลไปตามความคิดและอารมณ์ที่มากระทบ
อันนั้นคือความฟุ้งซ่าน
เป็นภาวะที่ไม่มีทั้งสมถะ และไม่มีทั้งวิปัสสนา

คราวนี้ก็มาถึงปัญหาที่ว่า สิ่งที่ผมกล่าวมานี้
ขัดกับคำกล่าวของพระเถระทั้งในตำราฝ่ายเถรวาท
ตำราฝ่ายมหายาน และผู้ปฏิบัติร่วมสมัยของเราเช่นหลวงพ่อเทียน หรือไม่

ขอเรียนว่า ไม่ได้ขัดแย้งกันเลย
ที่พระเถระครั้งพุทธกาลท่านปรารภถึงความดับสนิทแห่งสังขารนั้น
เป็นภาวะที่เป็น ผล ของการปฏิบัติ
ซึ่งจิตของท่านเข้าถึงความดับสนิทแห่งขั้นธ
ส่วนพวกเรากำลังอยู่ระหว่างการปฏิบัติอันเป็นการทำ เหตุ
จะนำธรรมที่เป็นเหตุ กับเป็นผล มาอธิบายปนกันไม่ได้
ธรรมที่เหนือความคิดและคำพูด ที่เห็น กล่าวโดยไม่มีกรกล่าว นั้น
ก็เป็นการอธิบายถึงสิ่งที่เป็น ผล แล้วเช่นกัน

ส่วนสิ่งที่หลวงพ่อเทียน หลวงปู่ดุลย์ และคุณหมอประเวศกล่าวนั้น
ท่านกล่าวเพื่อเตือนสตินักปฏิบัติ ให้รู้จัก “รู้”
โดยสามารถแยก “รู้” กับ “คิด” ออกจากกันได้

“รู้” คือสภาวะจิตที่มีสัมมาสมาธิ มีสติสัมปชัญญะบริสุทธิ์ด้วยอุเบกขา ซึ่งเป็นจิตที่สามารถรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงได้ หรือจะกล่าวว่า จิตสามารถทำตนเป็นผู้สังเกตการณ์ โดยปราศจากความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ได้ ความรู้แท้ทางพระพุทธศาสนานี้ ต้องเกิดจากการที่จิตเป็นผู้สังเกตการณ์ จนเข้าใจความจริงของสังขารธรรมทั้งปวงว่าเป็นไตรลักษณ์ และเข้าใจอริยสัจจ์ซึ่งประจักษ์อยู่กับจิตนั่นเอง

ผู้ที่ไม่เข้าใจการปฏิบัติ จะคิดเองง่ายๆ ว่า จิตของตนเป็นกลาง และมีฌณิกสมาธิแล้ว เพราะสามารถซบรถได้ อ่านหนังสือได้ ก็สามารถเจริญวิปัสสนาได้ ทั้งที่ความจริงในขณะนั้น จิตกำลังหลงอยู่กับอารมณ์ที่จิตไปรู้เข้า เพียงแต่ไม่รู้ ว่า จิตกำลังหลงอยู่

ท่านที่ปฏิบัติมาแล้วอย่างโชกโชน จึงย้านักหนา ให้รู้จัก “รู้” แต่ก็ได้ไม่ได้หมายความว่า ท่านจะสั่งให้พวกเราต้องหัดเข้าฌานก่อน เพราะทั้งหลวงพ่อเทียน หรือหลวงปู่ดุลย์ ไม่เคยสอนเรื่องการเข้าฌานเลย (ทั้งที่หลวงปู่ดุลย์ เป็นพระที่ชำนาญในสมาบัติต่างๆ สูงมาก) มีแต่สอน ให้เจริญสติสัมปชัญญะในชีวิตจริงๆ ของเรานี้แหละ แต่ภาวะที่จิตมีสติสัมปชัญญะจริงๆ หรือจิตรู้นั้น ไม่เหมือนกันเลยกับจิตที่กำลังหลงไปตามความคิด

ตัวอย่างเช่น ผู้ปฏิบัติบางท่านเดินจงกรมอยู่ จิตเคลื่อนออกไปเกาะอยู่ที่เท้าบ้าง ไหลไปในความคิดเรื่องการเคลื่อนไหวเท้าบ้าง

หรือบางท่านนั่งอยู่ พอเมื่อยอยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ ก็คิดบรรยายอาการจิตตนเองว่า “อยากเปลี่ยนอิริยาบถ” แล้วตั้งคำถามตนเองว่า “ทำไมจึงอยากเปลี่ยนอิริยาบถ”

แล้วก็ตอบตนเองว่า “เพราะจำเป็นต้องเปลี่ยนอริยาบถ”

พอคิดตามสูตรเสร็จแล้ว จึงค่อยเปลี่ยนอริยาบถ

เหล่านี้ เป็นการปฏิบัติที่ยังเจือด้วยความคิดทั้งสิ้น

เป็นการสร้างภาระให้จิตต้องคิด ต้องทำงาน

แทนที่จิตจะเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์สภาพธรรมที่กำลังปรากฏขึ้น

เรื่อง “รู้” เป็นเรื่องทีอธิบายด้วยตัวหนังสือยากที่สุด

แต่ถ้าสามารถ “รู้” ได้แล้ว การปฏิบัติจะเป็นเรื่องง่ายไปหมด

เพราะสามารถกระทำต่อเนื่องได้ตลอดเวลาที่ยังตื่นอยู่

หลวงปู่ดูลย์ ท่านจึงสอนว่า “คิดเท่าไรก็ไม่รู้”

เพราะถ้าหลงอยู่ในโลกของความคิด

ก็ไม่สามารถรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงได้

ท่านสอนอีกว่า “ต้องหยุดจึงจะรู้”

ตรงนี้ท่านไม่ได้สอนให้เรา “คิดที่จะหยุดคิด”

แต่เมื่อเจริญสติสัมปชัญญะอย่างถูกต้องไปถึงจุดๆ หนึ่ง ชันธะจะดับลงชั่วขณะ

ตรงนั้นแหละเมื่อผ่านแล้วจิตจึงย้อนทวนพิจารณา

ก็จะเข้าใจธรรมทั้งฝ่ายที่เกิดดับ และฝ่ายที่ไม่เกิดไม่ดับ

ที่สำคัญ หลวงปู่ดูลย์ ยังสอนประโยคสุดท้ายที่เราชอบลิ้มกันว่า

“แต่ก็ต้องอาศัยคิด”

คือเราต้องปล่อยให้จิตคิดไป จิตรู้ไป

จิตก็จะเห็นปฏิริยาของจิต เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง เป็นกลางบ้าง

เกิดความยินดียินร้ายขึ้นบ้าง

เห็นมากเข้า ก็เห็นความไม่มีสาระแก่นสารของธรรมที่เกิดดับเหล่านั้น

แล้วจิตก็จะปล่อยวางธรรมเหล่านั้น

เข้าถึงธรรมที่เหนือความคิดนึกปรุงแต่ง



สรุปแล้ว ผู้ปฏิบัติไม่ควรรังเกียจความคิด คิดไปเถอะครับ
(แต่ไม่ใช่คิดจนฟุ้งซ่าน คือจิตวิ่งหลงตามความคิดไป)
และที่สำคัญก็คือ ต้องรู้จัก “รู้” ให้ดี
เพราะถ้าไม่มี “รู้” จิตจะหลงไปตามความคิดทันที
และไม่สามารถรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏด้วยความเป็นกลางได้เลย

วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000323.htm>

สันตินันท์

(พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

สารบัญ ↩



บทที่ ๔

รักษาความรู้สึก

ความสามารถในการทำเรื่องดีๆร่วมกัน

คนที่ใช้ไม่ได้แปลว่าของตาย
ถ้าพฤติกรรมของคุณไม่ใช่
ก็เปลี่ยนเขาหรือเธอจากใช้เป็นไม่ใช่ได้เสมอ

ความรักคืออารมณ์ คือความรู้สึกชนิดหนึ่ง ถ้าต้องการรักษาความรัก สิ่งที่ต้องรักษาก็คือความรู้สึกดีๆ หรืออารมณ์ดีๆ ไว้ให้นั่นเอง

การนั่งกอดยืนกอดกันทั้งชาติไม่มีทางหล่อเลี้ยงความรู้สึกระหว่างกันไว้ การรักษาความรู้สึกต้องใช้ใจ ไม่ใช่มือเท้า ฉะนั้นก่อนอื่นต้องไว้ให้แน่นเลยว่า **ความเอาใจใส่** คือสัญญาณว่าวันนี้ยังมีใจ ส่วนการตายใจคือสัญญาณเริ่มตายไปของความรัก

คนส่วนใหญ่แทบร้อยทั้งร้อย ยังไม่ทันหมั่นหรือแต่งงาน ขอเพียงไปมาหาสู่คุ้นเคยกัน ก็พร้อมจะเห็นกันและกันเป็นของตาย หรือกระทั่งเห็นคนรักเป็นถึงขยะทิ้งอารมณ์ส่วนตัว

โลกนี้เต็มไปด้วยสิ่งล่อใจให้คิดอยากได้ และพวกเราที่ตั้งหน้าตั้งตาแต่จะเอามาให้ได้ ทว่าไม่มีความตระหนักรู้ว่ายิ่งได้มาเท่าไร ก็ยิ่งต้องพยายามรักษาไว้เท่านั้น โดยเฉพาะความรัก ซึ่งเปรียบเหมือนสิ่งมีชีวิตที่หิวเก่ง บาดเจ็บง่าย และตายไว

เพียงชะล่าใจไม่นาน หันมาอีกทีคุณจะพบว่าในบ้านเหลือแต่ชายหญิงคู่หนึ่งที่เดินไปมาสวนกัน ส่วนความรักหนีออกจากบ้านไปตั้งแต่เมื่อไหร่ก็ไม่รู้

ถ้ารักแท้ได้มาง่าย คุณก็คงรักษามันไว้ได้ง่ายๆ เหมือนปล่อยเปิดไถ่หากินตามลานดินเอาเองก็ไม่ตาย แต่หากประสบการณ์บอกคุณว่ารักแท้เป็นสิ่งได้มาโดยยาก คุณก็ควรรู้ว่าไม่อาจใช้วิธีทิ้งขว้าง ปล่อยให้มันเลี้ยวดูตัวเองแล้วจะรอด

สำหรับบทนี้ก็จะครอบคลุมตั้งแต่อาหารหล่อเลี้ยงขั้นพื้นฐาน ไปจนถึงน้ำพุมฤตที่บันดาลให้ความรักเป็นอมตะ อยู่เหนือความตายของคู่รักได้

ช่วงเริ่มปลื้ม อารมณ์หวานคือพยานให้กับความรัก
แต่ช่วงเริ่มชิน อารมณ์หวาน จะเป็นหลักฐานให้กับความไม่เที่ยง

อารมณ์หวานกับความรู้สึกนี้รักมักมาด้วยกัน จะแค่นี้รักเดียวเดียว จะหลงรักนานหน่อย หรือจะแสนรักเหมือนขณะกาลเวลา ต่างก็ยืนพื้นอยู่บนอารมณ์อ่อนหวานด้วยกันทั้งสิ้น

แต่อารมณ์หวานที่น้อยลง ก็ไม่ได้แปลว่าคุณหรือคนรักแปรใจ บางคนสำคัญผิดคิดว่าอารมณ์หวานที่ลดลง หมายถึงไม่ได้รักกันแล้ว ความจริงคือพวกคุณไม่รู้จักทำให้อารมณ์หวานเติบโตขึ้นตามวันเวลาที่อยู่ด้วยกันต่างหาก มันจึงตกตะกอนนอนกัน หรืออยู่ในสภาพมีเหมือนไม่มี

สังเกตเถิด อารมณ์หวานจะมากับการกระทำ เช่น ในช่วงต้น คนที่ไข่มักเป็นแรงบันดาลใจให้อยากทำอะไรหวานๆบ้าง ต่อให้คุณเคยเป็นพวกเย็นชามานานแค่ไหน ทุกครั้งที่เห็นหน้าคนรัก อย่างน้อยก็ต้องอยากเรียกขานชื่อของเขาหรือเธอด้วยอารมณ์หวานบ้าง ซึ่งก็อาจออกแนวขี้เล่นก๊ากกักขำๆอย่างเช่น ‘สุดที่รักจ๋า!’

ถึงคำพูดคล้ายจะเผยให้หัวเราะหรือแกล้งให้เลียนเล่น แต่อารมณ์หวานก็เกิดขึ้นในใจจริงๆ และพวกคุณก็จะสัมผัสความจริงนั้นได้ด้วยใจ

อย่างไรก็ตาม อารมณ์หวานของคุณจะผูกติดอยู่กับคนรักเพียงในระยะแรกที่ความปลื้มยังไม่จาง นานไปพอความปลื้มจางลง ซึ่งอาจเร็วกว่าสีบ้าน อารมณ์หวานของ

คุณก็จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป แม้จะรู้ตัวว่ายังคงปักใจอยู่กับเขาหรือเธอเช่นเดิมก็ตาม

แล้วจะอย่างไรให้อารมณ์หวานยังคงอยู่คู่ชีวิตรักของพวกคุณ? คำตอบคือต้องทำอะไรหวานๆบ้าง อย่าเอาแต่มองหน้าหรือพูดจាកันด้วยความเคยชิน เพราะความเคยชินจะเหมือนแกงจืดที่เพิ่มปริมาณขึ้นทุกที กระทั่งความหวานถูกเจือจางจนไม่เหลือรส

การทำอะไรบ้างที่หวานๆ? คำตอบเป็นที่รู้อยู่ แต่คนสมัยนี้ชอบแกล้งทำเป็นแหะใส่ อย่างเช่นการให้ดอกไม้กัน การใช้คำพูดคำจาเป็นศัพท์แสงลึเกเป็นครั้งคราว ตลอดจนพูดง่ายๆแต่ซัดถ้อยซัดคำว่า ‘ผมรักคุณ’ หรือ ‘เค้ารักตัวเองนะ’ แค่นี้ก็เรียกหวานแล้ว ไม่ใช่ต้องสร้างฉากวิไลสมาหราเลิศลอยเกินจินตนาการใดๆเลย

ถ้ากระดากที่จะพูดคำว่ารัก แต่ร้องเพลงรักได้เก่งก็เอาเลย ร้องมันเข้าไป ยิ่งถ้ามีฝีมือแต่งเพลงเองได้ก็ยิ่งแจ่ม แต่งให้คนรักแบบอุทิศให้เขาหรือเธอคนเดียว แบบนี้เรียกหวานอย่างมีเอกลักษณ์ คนรักจะประทับใจความคิดสร้างสรรค์ที่คุณทำให้โดยเฉพาะเหนือสิ่งอื่นใด แม้วันหนึ่งคุณหลงๆลืมๆแล้ว คนรักของคุณก็ยังคงจดจำได้อย่างแม่นยำเสมอไป คำโบราณเขาเรียกซาบซึ้งตรึงตรา ซึ่งสมัยนี้หายากแล้ว

วันเกิดก็เป็นวันรักษารมณ์หวานประจำปีด้วยนะครับ เป็นวันที่ห้ามลืมเด็ดขาดสั่งให้มีถือเดือนแบบประจำปีไว้เลย เพราะนั่นเป็นวันแห่งตัวตน ถ้าจำวันเกิดไม่ได้ คนรักก็อาจเข้าใจว่าคุณจำตัวตนของเขาไม่ได้เช่นกัน

ถ้าเคยสร้างบรรยากาศน่าประทับใจในวันเกิดไว้แค่ไหน ก็ให้รักษาระดับความพิเศษนั้นไว้ให้ดี มิฉะนั้นคนรักจะรู้สึกว่าคุณให้ความสำคัญกับเขาน้อยลง ทางที่ดีทำให้เป็นกลางๆตั้งแต่แรก ของขวัญซื้อแบบที่มีความหมาย ราคาไม่ถูกจนน่าอาย แล้วก็ไม่แพงจนคุณต้องหนักใจทุกปี และอย่าสร้างสรรค์บรรยากาศเสียจนลงใจให้คนรักรู้สึกว่าคุณเป็นเจ้าหญิงหรือเจ้าชาย เสร็จแล้วในปีหลังๆโดนลดบรรดาศักดิ์ ค่อยๆเลื่อนลงมาเป็นสามัญชน แล้วอาจตกฮวบลงมากล้ายไพร เพราะทำนั้นไม่มีใครทนไหวหรอกครับ

หากมีเงินพอ การไปเที่ยวทางไกลด้วยกัน เอาแบบสถานที่ที่น่าประทับใจมากๆ

ก็นับเป็นการสร้างอารมณ์หวานไม่รู้ลืม ฝรั่งเขาถึงเรียกการเที่ยวทางไกลด้วยกันว่าไป ‘คัมน้ำผึ้งพระจันทร์’ หรือฮันนีมูนไงครับ

แต่การเดินทางที่ดีที่สุด หวานที่สุด ชนิดเงินอย่างเดียวซื้อไม่ได้ คือการเดินทางไปทำบุญ! คุณไม่จำเป็นต้องมีเงินมากนัก ขอแค่รู้จักวัดดี ขอแค่รู้จักเลือกของดีไม่ก็ขึ้นไปถวายพระ แค่นั้นก็พอๆกัน หรือเลิกกว่าไปฮันนีมูนแล้ว

ลองถวายสังฆทานด้วยความมีใจเลื่อมใสศรัทธาร่วมกัน เอาให้ได้ ๔ วัดภายในวันเดียว ระวังอย่าให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งในวันนั้น แล้วดูว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับความรู้สึกของคุณ ความสบายใจอย่างประหลาด หรือความสุขอันโอฬาร หรือปิติเย็นชานไปทุกทิศ หรือโสมนัสจนต้องฉีกยิ้มค้างไว้อย่างนั้น

แล้วลองถามคนรักด้วยว่ารู้สึกอย่างเดียวกันไหม

ปิติสุขที่เกิดขึ้นไม่สามารถอธิบายด้วยเหตุผลทางวัตถุ เพราะข้าวของที่ถวายสงฆ์เป็นเพียงรูปธรรม แต่ความรู้สึกของพวกคุณเป็นนามธรรม คุณรู้แต่ว่ามันเวิร์ก รู้แต่ว่านี่แหละเขาเรียก ‘บุญ’

แล้วในที่สุดก็ได้ข้อสรุปแบบรู้อยู่เต็มอกว่า **บุญร่วมกันนั้นแหละตัวсекอารมณ์หวาน**

ชีวิตแต่งงานมักนำมาซึ่งรสขมหลายรูปแบบ คุณต้องสู้กับกองทัพรสขมด้วยสายน้ำแห่งอารมณ์หวาน พยายามให้มันไหลรินไม่หยุดทุกวัน แล้วจะอัศจรรย์ใจว่าอารมณ์หวานกับโลกที่สว่างสวยยังคงอยู่กับพวกคุณ ไม่ว่าจะกี่เดือนกี่ปีผ่านไปก็ตาม

สรุปคือทางเดียวที่จะรักษาน้ำหวานที่ลดระดับลง คือต้องเติมของใหม่เพิ่มลงไปทุกวันนะครับ

เสียงหัวเราะเป็นได้ทั้งวิตามิน
และยาสมานแผล

วิตามินคือสารสำคัญที่ร่างกายของคุณต้องได้รับ มิฉะนั้นก็อาจเจ็บป่วย ฉันทัก
ฉันนั้น รอยยิ้มและเสียงหัวเราะคือวิตามินที่รักแท้ต้องได้รับ มิฉะนั้นอาจทรุดโทรม
ลงอย่างรวดเร็ว

คนเราใช้ชีวิตระมัดระวังอย่างไร ก็ต้องเจอได้แผลบนเนื้อตัวเข้าสักวัน ซึ่งหมอก
ปรุปรุรักษาหรือสมานแผลไว้หลายขนาน แม้แต่น้ำผึ้งหวานๆก็มีสรรพคุณสมานแผล
ได้ดี เนื่องจากความเข้มข้นของน้ำผึ้งจะทำให้เชื้อโรคฝ่อตาย และนั่นก็เช่นกัน รอย
ยิ้มกับเสียงหัวเราะเปรียบเสมือนน้ำผึ้งที่สมานแผลให้รักแท้ได้ เมื่อเกิดอุบัติเหตุ
ทางอารมณ์จนได้แผลทางใจระหว่างคุณกับคนรัก

วิตามินเป็นสิ่งที่ควรกินทุกวัน ส่วนยาสมานแผลก็ควรมีประจำบ้านไว้ก่อน
เกิดแผล ไม่ใช่เกิดแผลแล้วค่อยวิ่งหาซื้อ มันอาจช้าไปหน่อย

ถ้าคุณเลือกได้คนที่ใช่ตามแนวทางในบทก่อน แนวโน้มคือคุณกับคนรักจะพูดจา
กันด้วยความเข้าใจอกเข้าใจ อยู่ร่วมกันด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ทั้งนี้เพราะความ
รักทำให้ใจเปิดและสมองเบา ดังนั้นอะไรที่เกิดขึ้นกับความรักจึงมักเป็นเรื่องเบาสมอง
ได้หมด

แต่คนเรามักหัวร่อต่อกระซิกกันแค่ในช่วงต้น พอเข้ามาอยู่บ้านเดียวกันก็ชักลึ้มๆ
คล้ายต่างคนต่างต้องแอบไปหัวเราะกับเพื่อน นั่นถือเป็นความผิดอย่างใหญ่หลวงร่วม
กัน ต้องมีสักคนพาเสียงหัวเราะกลับมาซะครับ

หากรู้ตัวว่าคุณเป็นเสียยิ่งยากหรือสิ่งหึงเส้นลึกที่หัวเราะไม่ค่อยเป็น อันนี้
น่าปรับปรุง ผมไม่ได้จะให้พวกคุณแกล้งขำโดยไม่มีเหตุผลเหมือนคนบ้า แต่อยาก
ให้ใช้ความเครียดหรือความขี้โมโหของคุณนั้นแหละ เป็นสนามฝึกปล่อยอารมณ์ขัน

วิธีนั้นไม่ยาก แต่ต้องจำขั้นตอนให้แม่น และตั้งใจให้ทันเท่านั้น

ตอนคุณกำลังตั้งเครียดหรือเผชิญปัญหากับคนรักด้วยความรู้สึกริดรอน ใจคุณจะ
หนักอึ้ง ความคิดวนเวียนอยู่แต่ว่านี้เป็นเรื่องแย่มาก คุณจำเป็นต้องรู้สึกแย่มาก และแบก
ความอึ้งหนักนั้นเอาไว้ มิฉะนั้นจะเหมือนไม่ให้ความสำคัญกับปัญหา

แต่ถ้าพลิกมุมมองใหม่แค่คนเดียว ถามตัวเองว่า ‘ทำไมต้องให้ความสำคัญกับปัญหามากกว่าใจด้วยล่ะ?’

เมื่อเห็นค่าของใจ เมื่อเห็นแก่จิตมากกว่าเรื่องนอกตัว คุณจะฉลาดขึ้นทันที อย่างน้อยก็เลิกสำคัญผิดคิดว่ามีปัญหาต้องทำใจหนักๆจึงจะสมควร

ใจหนักๆต้นๆนะ คิดไม่ค่อยออกนะครับ ไม่ใช่คิดได้แค่ล่องลอยว่องไว ทองไว้เป็นคาถาประจำตัวก็ได้ ยิ่งหนักอกเท่าไร ยิ่งโง่หนักขึ้นเท่านั้น

ขอให้ออกใจไปเบาขึ้นหน่อยเถอะ ถอยออกมาจากตรงนั้นแล้วคุณ将会เห็นเลยว่าความหนักอกทำให้คิดช้าลง ตัดสินใจผิดพลาดง่ายขึ้น

หลังจากพลิกมุมมองได้จริงๆแล้ว ต่อไปพอเกิดเรื่องกดดันให้เครียด หรือส่อเค้าว่าจะมีปากเสียงกัน คุณจะไม่ส่งสายตาดึงหน้าคนรักอย่างเดียว แต่จะเฉยชานิ่งขึ้นได้ว่าเอาแล้ว หนักอกแล้ว และกำลังจะพุดอะไรโง่ๆแล้ว

ทันทีที่รู้สึกตัว จิตจะเริ่มฉลาดขึ้นทันที และคลายอาการยึดมั่นถือมั่นออกได้เอง คุยเกี่ยวกับการปลดตะขอปล่อยทุกข์ซะทั้งพุ้น

การปลดตะขอแห่งความยึดมั่นออก จะทำให้ใจคุณโล่ง และเข้าสู่ภาวะรับความจริงได้ พร้อมจะแก้ปัญหาได้ ตลอดจนพร้อมจะพุดอะไรฉลาดๆออกไปอย่างทันการณ์ ที่เด็ดคือความเบาสมองจะช่วยให้คุณคิดมุขตลกออก ไม่เอาแต่ทำหน้าที่เครียดตีบตันอันตุ้

ยกตัวอย่างนะครับ ตอนสมองซ้นหนัก คุณอาจอยากร้องอุทานว่า ‘เฮ้ย! ทำไมเป็นอย่างนี้วะ?’ แต่ถ้าคุณมีอารมณ์ขันเป็นฐานแข็งแรงพอ ใจจะคลายได้ในพริบตา และเปลี่ยนเป็น ‘โอ้! ทำไมเป็นอย่างนี้ได้ละจ๊ะ... สุดที่รัก?’

ทั้งสี่หน้าสีตา ท่าทาง ตลอดจนน้ำเสียงของคุณ รวมกันอาจบ่งได้ว่าคุณยังไม่โหยอยู่นั้นแหละ คำว่า ‘สุดที่รัก’ อาจถูกเค้นออกมาด้วยน้ำเสียงขึ้นหรือขึงเคียด แต่ไม่ใช่แบบขาดสติ แล้วก็ไม่มีความคิดประทุษร้ายคนรักเจืออยู่ด้วยเลย ยิ่งไปกว่านั้น ตัว

ถ้อยคำที่เกินๆ ยังแฝงแวตลก ดูออกว่าอีกไม่กี่พริบตาคุณก็หัวเราะได้ และนั่นก็อาจทำให้คนรักของคุณซึ่งหัวเราะตัดหน้าเสียก่อน

ถ้าตั้งต้นอยู่ด้วยกันเป็นอย่างนี้ ยิ่งเกิดเรื่องน่าโมโหบ่อยขึ้นเท่าไร ระหว่างคุณกับคนรักก็เลยอับอวลด้วยบรรยากาศซ้ำซ้อนมากขึ้นเท่านั้น

และเช่นกัน หากเกิดเรื่องร้ายแรงให้ต้องทะเลาะเบาะแว้งหนักๆ ชนิดที่ตอนแรกยังจุกอก หัวเราะไม่ออก หรือกระทั่งรู้สึกเหมือนเกิดรอยร้าวขึ้นในหัวใจ ต้องเมินๆ หรือเหินห่างกันสักพัก ถึงจุดหนึ่งเมื่อพอที่จะหันหน้าเข้าหากัน เสียงหัวเราะและรอยยิ้มจะไม่มีบทบาทสำคัญในการช่วยประสานสัมพันธ์ได้

อย่าไปเชื่อใครนะครับว่าความรักเหมือนแก้วเปราะบาง ร้าวแล้วไม่อาจประสาน เพราะความจริงก็คือคุณอาศัยเสียงหัวเราะและอารมณ์ขันประสานรอยร้าวได้สนิทดังเดิม หรืออาจจะแนบเนียนยิ่งกว่าเดิมเสียอีก

แล้วถ้าเลือกได้ หมั่นดูหนังตลกหรือที่ทำให้หัวเราะครีครื้นร่วมกัน มากกว่าหนังสยองขวัญหรือหนังเศร้าโศกหดหู่ก็จะได้ ความจริงถึงเป็นหนังประเภทไหน ถ้าได้ดูกับคนรักก็มีความสุขทั้งนั้น แต่หนังตลกหรือหนังน่ารักที่พวกคุณดูแล้วยิ้มหรือหัวเราะร่วมกันบ่อยๆ จะสร้างแนวโน้มทางอารมณ์ให้พวกคุณอยากคุยกันในเรื่องเฮฮา มากกว่าเรื่องเคร่งเครียด

หัวข้อนี้ท่องไว้ก็ดีเสียยิ่งได้ วิตามินยังต้องกินวันละหน ฉะนั้นพวกคุณก็ต้องหัวเราะร่วมกันให้ได้อย่างน้อยวันละครึ่ง แล้วขำแบบผีตลกกับขำแบบไม่จริงใจนี้ไม่ถือเป็นวิตามินนะครับ!

สรุปคือทำใจเบาๆ ทำสมองเบาๆ เข้าไว้ให้ชินแต่เนิ่นๆ เกิด แล้วจะรู้ว่าทุกปัญหาในโลกนี้เบาเหมือนปุยนุ่นได้หมด แต่ถ้าคุณมองอย่างยึดมั่นถือมั่นเป็นจริงเป็นจังไปทุกเรื่อง โลกนี้ทั้งใบก็คือลูกเหล็กให้คุณอึด!

ความรู้สึกเล็กๆน้อยๆคือเรื่องใหญ่ที่สุดในชีวิตคู่
เพราะไม่มีความรู้สึกใดเกิดขึ้นบ่อยเท่านี้อีกแล้ว

ความรู้สึกเล็กๆน้อยๆที่ดูเหมือน ‘ไม่มีอะไร’ หรือเหมือนชินๆผ่านๆไปนั้นแหละครับ พอผ่านเดือนผ่านปีสะสมรวมตัวกันแล้ว จะกลายเป็นความรู้สึกที่แท้จริงที่มีต่อกัน

คิดให้ดี คนเราคบหาและอยู่ร่วมกัน ส่วนใหญ่จะมีแต่ความรู้สึกเล็กๆน้อยๆ นานทีปีหนหรือถึงจะเกิดความประทับใจใหญ่ๆขึ้นมา และเวลาคนเราระลึกถึงกัน ก็จะมีถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างอยู่ด้วยกันตามปกติ ไม่ใช่ความรู้สึกแสนพิเศษในเทศกาลไหน

ฉะนั้น เร่งสำรวจเถิด...

วิธีทักทายยามเจอกัน คุณยิ้มให้หรือเมินเฉย?

วิธีใช้คำทัก คุณพูดที่เล่นที่จริงเช่น ‘หวัดดี๊แก็’ บ่อยแค่ไหน?

วิธีใช้ทางเสียง คุณออกห้วนตลอดหรือทอดเสียงอ่อนโยนบ้าง?

วิธีเจรจาปัญหา คุณใช้เสียงกระด้างหรือนุ่มนวลเป็นเหตุเป็นผล?

วิธีแสดงความไม่เห็นด้วย คุณใช้โทสะหรือเมตตา?

วิธีพูดว่า ‘ไม่ให้’ คุณอธิบายเหตุผลอย่างดีหรือมีเพียงคำปฏิเสธ?

วิธีแสดงความไม่พอใจ คุณใช้ท่าทีกระแนะกระแหนหรือรอให้หายขุ่นแล้วค่อยพูด?

เวลาอยู่ท่ามกลางเพื่อนฝูง คุณจิกกัดแบบขายกันเองหรือยกยอปอปั้นกันดี?

เวลาเห็นอีกฝ่ายเหนื่อย คุณเอาเรื่องเย็นไปลูบหรือเอาเรื่องร้อนไปช่วยซ้ำ?

เวลาอีกฝ่ายเข้ามาสัมผัส คุณเบี่ยงหลบหรือสัมผัสตอบ?

เวลาไปเที่ยวกัน คุณคุยโทรศัพท์กับเพื่อนเป็นชั่วโมงหรือรีบขากว?

เวลาเดินไปด้วยกัน คุณเหล่หนุ่มเหล่สาวอย่างเปิดเผยหรือขอแค่ตอนคนรักผลอ?

เวลาป่วยไข้ คุณอยู่ตรงนั้นเนิ่นนานหรืออ้างธุระขอตัวเร็ว?

เวลาร้องไห้ คุณเป็นความอบอุ่นหรือตัวเพิ่มความเหินห่าง?

คนเราจะทำตามอำนาจความเคยชิน แล้วทุกคู่จะครับ ถ้าผ่านเดือนผ่านปีไปนานๆ ถึงเวลานั่งปรับความเข้าใจครั้งใหญ่กันเมื่อใด ก็มักอ้าปากหวอด้วยความงว่าเรื่องแค่นี้คิดด้วยหรือ?

ทุกสิ่งที่คุณทำกระทบทุกระทบตาคนรัก มันกระตุ้นให้คิดหมดแหละครับ ถ้านึกว่ามีสิ่งใดเป็นเรื่องเล็ก ขอให้คิดใหม่ และให้ถามตัวเองว่า ถ้าจะให้เรื่องเล็กน้อยนั้นแปรเป็นความทรงจำด้านดี คุณจะต้องลงทุนอะไรบ้าง?

ส่วนใหญ่จะครับ ก็แค่เปลี่ยนคำพูดบางคำ หรือกระทั่งเปลี่ยนน้ำเสียงเสียใหม่ ในระยะยาวคุณจะอยู่ในความทรงจำของคนรักเป็นอีกแบบหนึ่งอย่างสิ้นเชิง

ตัวตนของคุณในความทรงจำของคนรักนะ เรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็กละครับ?

สรุปคือต้องให้ค่าความสำคัญเป็นอันดับหนึ่งกับความรู้สึกเล็กๆน้อยๆนะครับ ไม่ใช่ให้เป็นอันดับสุดท้ายอย่างที่ทำกันผิดๆเกือบทุกคู่

รักแท้ไม่ได้แปลว่ามีความสุขตลอดเวลา
แต่หมายถึงการร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วยกันตลอดไป

ทุกครั้งที่เอ่ยถึงความรัก สิ่งแรกที่คนส่วนใหญ่จะนึกถึงคือความสุขหวานแหวว พอพบรักที่กำลังสดชื่นตื่นใจก็ถึงโสด หัวใจพองโตราวกับขึ้นสวรรค์ และปักใจว่านี่แหละรางวัลทางความรู้สึกที่คนๆหนึ่งควรได้รับจากความรัก

แต่พอลูกับความรักไปได้สักพัก พบว่ารักไม่ได้มีให้แต่ความสุข แต่ยังพ่วงทุกข์มาด้วยอีกเป็นขบวนยาว สีหน้าสีตาคุณจะเปลี่ยนไปเป็นผิดหวัง ชมเศร้า และอยากถอยหนี แต่ก็เป็นไปแบบกลืนไม่เข้าคายไม่ออก เพราะชักสับสนว่าที่เผชิญอยู่นั้นเป็นสุขหลอกๆ ทุกข์จริงๆ หรือว่าสุขจริงๆ ทุกข์หลอกๆ กันแน่

ความอ่อนแอทางกายจะทำให้คุณมีภูมิต้านทานโรคต่ำ ส่วนความอ่อนแอทางวิญญาณจะทำให้คุณมีภูมิต้านทานความทุกข์น้อย ถ้าพื้นฐานของคุณเป็นคนมีความอดทนสูง ความรักก็จะได้ไม่ถูกระทบกระเทือนให้สั่นคลอนง่ายๆ

แล้วก็ขึ้นอยู่กับว่าคุณเข้าใจความจริงข้อนี้ได้แค่ไหนด้วยครับ ความจริงคือเหตุการณ์ภายนอกไม่ใช่ทั้งสุข ไม่ใช่ทั้งทุกข์ สุขและทุกข์เป็นของจริงที่เกิดขึ้นจริงในใจคุณ แล้วก็จะหายไปจากใจคุณจริงๆ เช่นกัน สุดท้ายจะช้าหรือเร็วเท่านั้น

คุณไม่ได้กำลังหายใจอยู่บนสวรรค์ คุณกำลังปักหลักยืนอยู่บนพื้นดิน และบนพื้นดินนี้ก็มีทั้งเรื่องน่าชอบใจและไม่น่าชอบใจเรียงรายหลายหลาก ฉะนั้น อย่าหวังว่าจะไม่เป็นทุกข์เลยอย่างเด็ดขาด แม้จะได้รับการคุ้มครองจากคนรัก คุณก็มีสิทธิ์แค่คาดหวังว่าคนรักจะอยู่เคียงข้างคุณเสมอ ไม่ว่าจะกำลังเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ และในทางกลับกัน คุณเองก็ต้องเป็นความคาดหวังให้คนรักเช่นเดียวกันด้วย

เวลาคนรักเป็นสุข คุณอยู่ที่นั่นไหม?

แล้วเวลาที่คนรักเป็นทุกข์ล่ะ คุณอยู่ด้วยหรือเปล่า?

ขณะกำลังเสวยสุข คนรักจะเป็นสุขยิ่งขึ้นถ้ามีคุณร่วมสุขด้วยอีกคน เหมือนเทียนสองดวงย่อมสว่างกว่าเทียนดวงเดียว และการประสานแสงสุขคู่กันย่อมให้รสดูดีมีแตกต่างจากการส่องแสงสุขของจิตเพียงโดดเดี่ยวเอกา

และขณะกำลังสวยทุกซ์ ความรู้สึกของคนรักเหมือนเปลวเทียนดับ ก็อาจกลับส่องสว่างได้ใหม่ถ้าแสงสุขของคุณยังไม่มอด การมีคุณอยู่ข้างเคียงย่อมเปรียบเหมือนการต่อเทียนให้ใหม่แทนเปลวเดิมที่ดับแล้ว

สำคัญคือพวกคุณต้องไม่เป็นเปลวเทียนที่ดับพร้อมกัน เมื่อเห็นทำท่ารีบหรือจะดับรอมร่อทั้งคู่ ต้องปลุกปลอบกันและกัน เป็นกำลังใจให้กันและกัน ว่าจะจะกอดคอกันลูก ไม่ใช่เหนียวตัวกันล้ม

คนในโลกเป็นความห่อเหี่ยวให้แก่กันและกันอยู่แล้ว ทุกคนจึงต้องการใครสักคนที่ไว้วางใจได้ว่าจะเป็นความชุ่มชื้นให้ และนั่นก็คือความหมายของการพบรักและมีคนรักไว้เคียงกัน เพียงเริ่มต้นด้วยความตั้งใจจะเป็นความชุ่มชื้น อุบายวิธีจะหลั่งไหลมาเหมือนน้ำริน เหมาะกับการดับไฟในแต่ละสถานการณ์ไปเอง

ช่วงเวลาที่มึนและกันทั้งยามสุขและยามทุกข์ จะประทับลงในความทรงจำของคุณไปจนตาย ฉะนั้นจึงคุ้มที่จะอยู่ที่นั่น แม้คุณจะต้องแลกกับอะไรบ้าง ก็เชื่อเถอะว่ามีไม่ถ้อย่างในโลกนี้หรอก ที่คุ้มกว่าความทรงจำยามได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับคนรัก

คู่รักที่มีความทรงจำร่วมกันน้อย จะมีความเดียวดายติดอยู่ในความทรงจำมากเกินไป จนกระทั่งจำได้แม่นยำเดียว คือความสูญเปล่าของการมีกันและกัน

สรุปคือเมื่อคนรักเป็นทุกข์ อย่าทิ้ง เมื่อคนรักเป็นสุข ให้รีบเสนอหน้าก่อนใคร!

ไม่สำคัญว่าพวกคุณแก้ปัญหาอย่างไร
มันสำคัญที่พวกคุณพยายามแก้ปัญหาด้วยกันหรือเปล่า

เพราะโลกนี้มีโจร ตำรวจจึงเป็นความอุ่นใจ

เพราะชีวิตนี้มีโรค หมอจึงเป็นความอุ่นใจ

และเพราะการครองเรือนเต็มไปด้วยปัญหา คนรักจึงเป็นความอุ่นใจยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด!

คิดให้เห็นคู่ตรงข้ามเช่นนี้แล้ว ความรู้สึกที่มีต่อปัญหานั้นจะเปลี่ยนไปได้บ้างนะครับ แม้ว่าปัญหาจะไม่ใช่ว่าสิ่งดีที่น่ายกย่อง แต่ก็ยังเป็นสิ่งน่าสนใจไม่น้อย ถ้าคิดว่ามันเป็นเหตุให้คุณกับคนรักรู้จักความอุ่นใจในการมีกันและกัน

แต่ละคนมีดี มีสิ่งที่อีกฝ่ายขาดอยู่เสมอ ขอเพียงเปิดโอกาสให้ปัญหามาเป็นเครื่องพิสูจน์เถอะ ทุกครั้งที่ช่วยกันปิดเป่าปัญหาใหญ่น้อยให้ผ่านพ้นไปได้ พวกคุณจะรู้สึกอุ่นใจกับการมีกันและกันมากขึ้นทุกที อาจเพราะได้เห็นเปรียบเทียบว่าดีกว่าแก้ปัญหาด้วยความเหินห่างตามลำพังเพียงใดนั่นเอง

สำคัญคืออย่าเผลอหันเอาแง่ร้ายของแต่ละฝ่ายมาซ้ำเติมปัญหาเท่านั้น!

จุดเริ่มต้นของการรู้จักร่วมกันแก้ปัญหา อาจเป็นอะไรที่ง่ายดาย แค่ยกของหนักด้วยกัน แคล้งงานด้วยกัน แคะทำความสะอาดบ้านด้วยกัน แคะช่วยทำครัวด้วยกัน ลองสำรวจเถะว่าอย่างไรให้ความรู้สึกดีกว่า ระหว่างทำคนเดียวกับมีอีกคนช่วย

การหัดทำภาระเล็กๆน้อยๆให้ลุล่วง จะจุดชนวนให้ระบบความคิดของคุณทั้งสองสามารถประสานงานกัน เห็นการขจัดอุปสรรคคือเรื่องเป็นไปได้ด้วยการร่วมแรงร่วมใจ แต่ถ้างานไหนต้องการสองแรงร่วมกันแล้วมีฝ่ายหนึ่งผละเหินด้วยความคิดเอาเปรียบ ก็จะเป็นชนวนความคิดทำนอง ‘เรื่องของแก!’ และ ‘ฉันไม่เกี่ยว!’ จนติดเป็นนิสัย แล้วกลายเป็นชีวิตคู่แบบต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างพยายามผลักภาระ

ทั้งนี้ทั้งนั้น ก็ต้องดูตามจริงด้วยนะครับ ว่าขอบเขตความสามารถในการแก้ปัญหาหนึ่งๆของคุณ มีมากหรือน้อยกว่าคนรัก บางคนเป็นพวกไฮเปอร์จัด อยากแสดงให้เห็นว่าช่วยคนรักแก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง อาจกลับกลายเป็นเพิ่มปัญหาอย่างบริสุทธิ์ใจไปโน่น

สรุปคือเมื่อปัญหามา ทำอะไรได้ให้รีบทำ และเป็นการทำร่วมกันด้วย แต่ถ้าทำไม่ได้ก็อย่าเพิ่งเข้าโหมดขยันทันที ปล่อยให้ฝ่ายที่ถนัดกว่าแก้ปัญหาไป แต่คุณคอยเอาใจช่วยหรือคอยอยู่ฝ่ายสนับสนุนเมื่อคนรักขอ ก็นับว่าดีพอแล้ว

ปัญหาที่น่าหนักใจที่สุดของชีวิตคู่
คือการเอาคนมีปัญหาสองคนมาอยู่ด้วยกัน

แต่ละคนมีปัญหาติดตัวมาเสมอ เช่น ปัญหานอนห้องแอร์แล้วแพ้ ปัญหาฟังเพลง ลูกทุ่งได้แนวเดียว ปัญหากรนดัง ปัญหานิยมดูบุหรี่ก่อนนอน ปัญหาเข้าผู้ใหญ่ ไม่ค่อยเก่ง ฯลฯ

ปัญหาส่วนใหญ่จะไม่ใช่ปัญหาถ้าอยู่คนเดียว แต่จะเริ่มเป็นปัญหาทันทีเมื่อมาอยู่ร่วมกับใครอีกคน!

คิดไปคิดมากจนอาจมองก็ได้ว่า คนเราแตกต่างกัน การเอาความแตกต่างมาอยู่ร่วมกันนั่นแหละคือตัวปัญหา

เมื่อปัญหานั้นเริ่มส่อเค้ามาตั้งแต่ตอนจับคู่กัน คุณก็ต้องเตรียมใจไว้ว่า คู่รักเริ่มต้นจากความเข้ากันได้เป็นบางส่วน และเข้ากันไม่ได้เป็นบางส่วนเสมอ ต่อเมื่อได้อยู่ด้วยกัน ลงท้ายจะพบว่าคุณกับคนรักเข้ากันได้เป็นบางส่วน และเข้ากันไม่ได้เป็นบางส่วนอยู่ดี!

การเตรียมใจจะนำไปสู่ความพร้อมในการยอมรับความจริง ตลอดจนยอมปรับตัวบางอย่าง ไม่ใช่จะเอาแต่พยายามปรับทุกอย่างให้มาเข้ากับตัวทำเดียว

เมื่อความรักถูกสร้างขึ้นจากคนสองคนที่ไม่เหมือนกัน ความรักจึงคล้ายการประกอบประกอบของวัตถุสองชิ้นที่ต่างเหลี่ยมต่างทรง คุณจำเป็นต้องหาจุดที่เชื่อมต่อกันได้ มาเป็นศูนย์กลางยึดเหนี่ยวไว้ และปล่อยให้เหลี่ยมมุมที่เหลือหันไปอยู่ด้านนอก โลกๆ ไม่ต้องมาโดนกัน

อยู่กับสิ่งที่พอใจร่วมกันให้มาก จับตามองจุดนั้นให้ชัด แล้วความไม่น่าพอใจจะดูพร่าเลือนไปเอง เช่น พวกคุณชอบพรรคการเมืองคนละฟากพรรค คนหนึ่งเข้าข้างรัฐบาล อีกคนเข้าข้างฝ่ายค้าน ก็อย่าคุยเรื่องการเมือง หันหัวข้อเกี่ยวกับการเมืองออก

ไปต่างๆ ไม่ว่าจะนึกคึกอยากด่านักการเมืองแค่ไหน พยายามเหหัวสนทนาไปหาเรื่อง
ที่ชอบด้วยกัน เป็นต้นว่ารายการทีวีสุดโปรด หนังสือประจำสัปดาห์ เบื้องหลังการ
ถ่ายทำ ฯลฯ ขอให้ชอบด้วยกัน ใจตรงกันเถอะ ยิ่งคุยเรื่องที่ใจตรงกันบ่อยขึ้นเท่าไร
คุณจะรู้สึกว่ามันต่างกันลดน้อยถอยลงเรื่อยๆ เท่านั้น

ตอนอยู่บ้าน บางทีคุณต้องพูดบางเรื่องที่ชอบใจให้น้อยลง เพื่อเพิ่มความสนใจ
ในการอยู่บ้านร่วมกับคนรักให้มากขึ้น!

สรุปนะครับ การเตรียมใจไว้ล่วงหน้าเป็นที่มาของการปรับตัว ปรับความรู้สึก และ
ปรับวิถีชีวิตให้เข้ากับ ‘ตัวจริง’ ของคนรัก แต่การคาดหวังว่าทุกอย่างจะเป็นดังเดิม
เหมือนเมื่อครั้งเป็นโสด ก็คือการนับถอยหลังเข้าสู่ภาวะ รับไม่ได้ ทนไม่ไหวนั่นเอง

คนเราจะทำผิดก็ครั้งก็ถูกหมด ถ้าพยายามแก้ไข

การเรียนรู้จากความผิดพลาด คือคุณสมบัติเด่นที่มนุษย์ทำได้เหนือกว่าสัตว์อื่น

และยิ่งกว่านั้นนะครับ การเปลี่ยนความผิดพลาดให้เป็นความถูกต้อง หรือกลับ
ร้ายให้กลายเป็นดี พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส คืออาวุธชิ้นเดียวที่มนุษย์จะชนะกรรม
เก่าต่างๆ ของตัวเองได้

คุณๆ ที่เชื่อหมอดูนะครับ ถ้าหมอดูระดับประเทศทายทักว่าดวงต้องเลิกกัน คุณ
จะหักคำทำนายได้ก็ด้วยอาวุธชิ้นนี้แหละ!

(อ่านต่อฉบับหน้า)

ดังตฤณ

สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๕๗

โดย หมอผีร์

สวัสดีค่ะ ทุกท่านที่ติดตามอ่านไดอารี่หมอดู ช่วงนี้อากาศหนาวมากทำให้นึกถึงบรรยากาศที่บ้านทางเหนือค่ะ หนาวจนพูดไม่ออกเลย เมื่อก่อนสมัยเป็นนักเรียนอยู่ที่ลำปาง จำได้ว่าถึงเวลาหน้าหนาวที่ไรจะขี้เกียจเรียนหนังสือ เพราะต้องตื่นแต่เช้า หกโมงยังมีต้อยเลย พอตกเย็นแค่สี่โมงก็หนาวมากแล้ว จะอ่านหนังสือนี้ ตัวแข็งไปเลย ตอนอยู่ภาคเหนือเลยไม่ค่อยชอบฤดูหนาว ยิ่งปีนี้กรุงเทพพียงหนาว ที่บ้านไม่ต้องพูดถึงค่ะ หนาวมาก ๆ ต้องห่มผ้าฉนวนกันสองสามชั้น

พอพูดถึงความหนาวมีหลาย ๆ คนกำลังเตรียมตัวไปเที่ยวทางเหนือกันบ้างแล้วสิคะ ช่วงหน้าหนาวรถขึ้นเหนือเยอะมาก ขับรถต้องระวังอุบัติเหตุกันบ้างนะค่ะ พี่ร์ไม่ค่อยชอบไปเที่ยวตอนเทศกาลเท่าไรหรอกค่ะ ไม่ชอบคนเยอะ ใครไปเที่ยวต้องดูแลตัวเองกันหน่อยนะค่ะ

อาทิตย์นี้นึกไม่ออกเหมือนเคยว่าจะเขียนเรื่องอะไร แต่เผลอว่าเมื่อคืนนี้มีน้องคนหนึ่งโทรมาอ้อนวอนขอดูดวงตอนประมาณสี่ทุ่ม พี่ร์ฟังเสียงแล้วก็ใจอ่อนเลยต้องดูให้ จำได้ว่าน้องคนนี้เคยโทรมาลงดิกอย่างนี้ครั้งหนึ่ง ตอนนั้นรู้สึกว่าจะมีปัญหา กับแม่ของเธอ คือทั้งคู่ไม่เคยเข้าใจกันเลย ทะเลาะกันตลอด ทำให้นึกขึ้นมาได้ว่าเธอมีวิบากเรื่องคำพูดติดตัวมาก่อนข้างแรง คือเธอจะพูดให้คนอื่นรู้สึกสำนึกผิด ให้คนอื่นรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ และในใจของเธอก็จะคิดว่าคนอื่นผิด ตัวเองไม่ผิดอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้โมโหทุกครั้งทีเวลามีเรื่องกัน และในขณะนั้นเธอเองจะไม่ค่อยรู้ตัวว่าเจตนาของเธอมุ่งเน้นทำร้ายจิตใจคนอื่นให้เจ็บปวด

คราวนี้เธอโทรมาบอกว่า พี่คะ ช่วยดูดวงให้หนูหน่อยเถอะค่ะ ตอนนั้นกำลังเครียดมาก ไม่รู้จะทำยังไงดี มันรู้สึกแย่ มันรู้สึกไม่อยากจะทำอะไรทั้งนั้นเลยคะ ก็ถามว่าเป็นอะไรหรือคะ เธอก็บอกว่ามีเรื่องกับเพื่อน คือว่าเพื่อนทำงานกลุ่มด้วยกัน แต่เพื่อน

ไม่เคยเห็นหัวเลย นัดกันก็ไม่บอก งานต้องให้หนูตามตลอด เวลาทำงานก็ไม่ช่วยกัน
ทั้ง ๆ ที่เขาเป็นคนเก่งกันทั้งกลุ่ม ต้องปล่อยให้หนูทำงานอยู่คนเดียว บางเรื่องหนูก็
ต้องติดต่อทุกอย่างเองหมด

เธอบอกรู้สึกแย่มาก ๆ ค่ะพี่ ไม่ใช่แค่ครั้งนี่ครั้งแรกนะคะ มันเกิดกับหนูบ่อยมาก
หนูต้องมานั่งทำงานให้คนอื่นเขาได้ดีกันหมด หนูรู้ว่าหนูจะทำต่อไปดีหรือเปล่า พຽງนี้
ต้องพรีเซนต์งาน หนูว่าจะไม่ไปแล้ว ให้เขาทำกันเอง หนูขออดทนหน่อยนะคะ ว่า
ทำไมดวงถึงเป็นแบบนี้ตลอด

ตอนนั้นจำดวงของเธอได้ว่าไม่ได้มีปัญหาอะไรเรื่องเพื่อนเท่าไร แต่ดวงของน้อง
คนนี้เป็นดวงที่ค่อนข้างมีปัญหาทางจิตใจ

ลักษณะจิตของเธอจะเป็นคนที่ทำความดี หรือช่วยใครไปแล้ว เวลาที่คนอื่นได้ดี
เธอจะไม่โห่ เจ็บใจ คิดแต่ว่าตัวเองทำอยู่คนเดียว และจะคิดแต่ในแง่ลบตลอด ทำให้
จิตใจเกิดความเครียด ความกดดัน ความมืด

ก็บอกเธอไปว่า รู้ไหมคะ เวลาที่หนูให้อะไรใครไป ต้องพยายามไม่ไปคิดมาก
หลังจากนั้นอีก ว่าทำไมเขาได้ดีทั้งที่เขาไม่ได้ทำ ให้คิดในแง่บวกไว้ว่าคงเป็นโชคของ
เขาในครั้งนี่ที่ไม่ต้องลงแรงมากก็ได้สิ่งดี ๆ แต่คราวหน้าถ้าต้องทำงานกลุ่ม ก็ให้ว่าต้อง
เลือกคนเดิม เราก็เปลี่ยนคนใหม่ ไม่ใช่ว่าเลือกไปอยู่กับคนที่ไม่ทำงานอีก

แต่ข้อดีที่ต้องทำงานเองก็มีเยอะ เช่น เราเรียนไม่ค่อยเก่งอยู่แล้ว การได้ทำงานเอง
จะทำให้ความรู้เราแน่นขึ้น วันหนึ่งจบออกไปจะได้แกร่ง ทำอะไรก็ทำเป็นหมด ส่วน
เพื่อนที่กินแรงคนอื่นถึงเขาเรียนเก่ง วันหนึ่งพอไปทำงานแล้วเจอปัญหาอาจจะแก้
ไม่เป็นก็ได้ คนเรียนเก่งก็เชื่อว่าทำงานเก่ง ต้องพยายามไม่คิดในทางลบ เพราะจิต
จะมืด การคิดในแง่ลบมันจะไปในทางเห็นแก่ตัว พอคิดเห็นแก่ตัวจิตจะมืด ความทุกข์
ก็เกิดขึ้นในใจ ถ้าเราเป็นผู้ให้ ไม่มีวันขาดทุนหรอกค่ะ ให้ไปมีแต่ได้กลับมา

เธอถามกลับมาอีกว่า ทำไมหนูถึงต้องเจอแต่คนพวกนี้ล่ะคะ พี่ตอบไปว่า ก็
เพราะหนูคิดแบบนี้ไง คิดว่ากลัวคนอื่นมาทำให้หนูเดือดร้อน ไม่อยากให้ใครเอาเปรียบ
ไม่อยากเสียเปรียบใคร พอเสียเปรียบไปแล้วก็มานั่งคิดแต่ว่าทำไมเขาเป็นคนแบบนี้

ทำไมเขาทำกับเราอย่างนี้ ทำไมเราต้องเจอแต่เรื่องแบบนี้ จิตใจมีแต่โทสะ มีแต่ความโกรธ ความน้อยเนื้อต่ำใจ พอจิตใจเป็นแบบนี้ย่อมดึงดูดให้คนพวกนี้มาเจอกับเรา

ต้องเปลี่ยนความคิดใหม่ อย่างกลัวว่าใครจะมาเบียดเบียนเรา ถ้าเราให้ได้ก็ให้ไปให้โดยที่ไม่เกินความสามารถของเรา ถ้าเขามาเบียดเบียนเรามากเกินไป เราก็ต้องหลบไปให้ไกลๆ เขาหน่อย คิดในแง่บวกไว้ว่า แค่นี้ไม่เป็นไรหรอก หรือถ้าเราช่วยใครไปก็อย่าไปหวังว่าเขาจะมาสำนึกในบุญคุณ เพราะถ้าเขาไม่ทำอย่างนั้น เราก็ต้องมาเป็นทุกข์อีก

เธอถามขึ้นมาอีกว่า ถ้าอย่างนั้นหนูควรต้องไปพรีเซนตงานวันพรุ่งนี้ล่ะะ พี่ตอบว่า ใช่ค่ะ หนูควรไปเพื่อฝึกเป็นผู้ให้ใจค่ะ ถ้าขาดหนูไปสักคนแล้วงานต้องเสียหายเพื่อน ๆ ต้องเดือดร้อน จะกลายเป็นว่าหนูต้องทำบาปฐานทิ้งงานให้เพื่อนเดือดร้อนต่อไปต้องไปเจอคนที่ชอบทิ้งงานตลอดนะ

พอพูดจบเธอหัวเราะ พูดออกมาว่า แค่ความคิดนี้มันทำให้เราเกิดความทุกข์ได้ขนาดนี้เลยหรือ ตอนนั้นพี่สังเกตเห็นว่าจิตใจเธอได้เปลี่ยนไปจากเดิมมาก กลายเป็นโล่งโปร่งเบาสบาย ไม่คับแคบ ไม่มีดมัวเหมือนเดิมเลย

เห็นไหมคะ ความคิดที่เป็นผู้ให้ ทำให้ใจไม่คับแคบ ใจจะโปร่งโล่งเบา พร้อมกับดึงดูดความโชคดีอีกด้วย พี่เชื่อว่าน้องคนนี้จะเริ่มมีความโชคดีในชีวิตได้ก็ตรงที่เริ่มเป็นผู้ให้นี้แหละค่ะ การเริ่มต้นทำความดีเริ่มจากการให้ได้ค่ะ ให้โดยไม่ต้องเสียสละตัวสักบาท แต่เปลี่ยนชีวิตเราให้ดีขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็นการให้ออกาส ให้อภัย ให้ความรู้ ให้คนอื่นได้ดี สิ่งที่เราได้สิ่งแรกคือใจที่สบายค่ะ ใครหวังผลในการให้นั้นจะเป็นทุกข์ชนิดหนึ่ง ให้ฝึกรู้ทันว่าใจกำลังหวังผล เวลาให้อะไรใครต่อไปใจจะไม่ค่อยหวังผลไปเองค่ะ

แม้กระทั่งการให้ทางแก่รถคันอื่น ๆ บ้าง ก็จะทำให้เราเจอแต่คนที่ไม่เห็นแก่ตัวบนท้องถนน อาจทำให้ลดการเกิดอุบัติเหตุลง หรือเจอคนกวนประสาทน้อยลงได้ค่ะ

สารบัญ ←

อบายภูมิสี

โดย สิลินท์

๑ อะเอัยอบาย

ในยามเป็นมนุษย์มีหุคคิด

หนึ่งนรกร้อนร่ำเศร้าสุดแสน

ที่ของคนก่อกรรมก่อเวร

หนึ่งคือเปรตขอเศษส่วนบุญผล

ทั้งอดอยากหิวกระหายสิ่งทั้งปวง

อีกหนึ่งภูมิคือสัตว์เดรัจฉาน

จากจิตเสพคุ้นมีโมหะครอง

ในยามนี้ที่เราเป็นมนุษย์

จงพาตนให้ห่างทางมืดดำ

สีที่หมายของผู้ประพาศิติน

ถล่ำจิตเสพกิเลสจนชินชา

ทั้งผืนแผ่นดินผิวดังไฟเผา

โมหะพามีตมทนในทรวง

อสุรกายก็อีกตนทุกขใหญ่หลวง

เพราะใจหวงจิตละโมภเป็นกอบกอง

ความมืดดาดำทัวหม่นมัวหมอง

ด้วยคะนองสร้างบาปหยาบอธรรม

ประเสริฐสุดกว่าอบายอันร้ายล้ำ

พึงน้อมนำกอปรกุศลตลสุขเอย

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

และ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ↩

ราตรียาวแก่คนผู้ตื่นอยู่ โยชน์ยาวแก่คนผู้เมื่อยล้า
สงสารยาวแก่คนพาลผู้ไม่รู้แจ้งพระสัทธรรม

คาถาธรรมบท พาลวรรคที่ ๕

จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก

จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕

สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

เส้นชัยอยู่ที่ “ใจ”
เพียงถึงเส้นชัยครั้งเดียว
ก็คว้าชัยที่ได้ดั่งขาด
พรั่งพร้อมอำนาจที่เกรียงไกร
เพราะไม่ต้องแพ้ใครอีกทั้งโลก

จาก คิดจากความว่าง เล่มที่ ๑ โดย ดังตฤณ

ปัญญาเหมือนไฟส่องทาง ให้ก้าวพ้นดงเหวภัยอันตราย
ครูที่ดีเหมือนเข็มทิศชี้ทางที่ปลอดภัย แม้ต้องก้าวไปในความสลัวก็ตาม

โดย ศดานัน

Have a strong mind and a soft heart.

จงมีจิตใจที่เข้มแข็งและหัวใจที่อ่อนโยน

โดย แอนโทนี เจ ดิแอนเจโล

สรรหามาฝากโดย วิมุตติยา

สารบัญ ↩

ปีที่ ๓ กับความรู้สึกที่ต่างไป โดย มนสิการ

ปีนี้เป็นปีที่ ๓ ที่เราเปิดโรงทานที่บุญญาวาสอีกครั้ง

เมนูปีนี้เราย้อนกลับไปทำคานาเป้เหมือนปีแรกที่มา ด้วยเหตุผลที่ยังไม่สามารถหาอาหารอื่นมาทดแทนได้ และก็เห็นความสะดวกของการทำคานาเป้อยู่

แอบหวังกันอยู่ลึกๆว่า อาจจะมีคนที่รอรับประทานคานาเป้ของเรา จึงไม่อยากเปลี่ยนเมนูให้ผิดหวังกัน

กระนั้นก็ตาม ก็ยังคงต้องทดสอบหน้าคานาเป้เพื่อความแน่ใจ เราใช้หน้าเดิม ๓ หน้า และเพิ่มหน้าใหม่ขึ้นอีก ๑ หน้า หน้าเดิม ๓ หน้า นั่นคือ แซลมอนรมควัน ไข่ปลา และซัลซ่า ซึ่งรสชาติไม่ได้มีปัญหาเพราะผ่านการทดสอบมาแล้วเมื่อ ๒ ปีก่อน เพียงแต่ต้องการกะปริมาณให้พอดี

ส่วนหน้าใหม่ที่คิดขึ้นมานั้นคือ กุ้งมายองเนส ที่ได้แรงบันดาลใจมาจากการไปรับประทานซูชิหมุนร้านหนึ่ง ที่ทำหน้ากุ้งมายองเนสบนหน้าซูชิ

ทำเอาประหลาดใจถึงความเข้ากันได้ของกุ้งมายองเนสและข้าวซูชิ

ดังนั้นก็เลยคิดว่า ถ้าขนาดเข้ากับข้าวซูชิได้ ก็น่าจะเข้ากับขนมปังได้ แต่ก็ต้องลองกับขนมปังหลายๆแบบ

ก่อนจะตกลงเป็น crostini เหมือนกับหน้าซัลซ่า ส่วนสองหน้าที่เหลือยังคงยืนพื้นเป็น scone



ปรับสูตรสองสามครั้งเพื่อให้มั่นใจว่าถูกปากคนส่วนมาก
ก่อนจะออกมาเป็นรสชาติที่สามารถนำออกแจกได้



นอกจากนี้ยังเพิ่มส่วนของขนม ทั้งคุกกี้ คัพเค้ก เค้กกล้วยหอม
ที่ใช้เวลาในการอบส่วนนี้หลายวัน เสาร์อาทิตย์ก่อนหน้า
และตั้งแต่วันพฤหัสบดีจนถึงวันเสาร์



ถึงแม้จะเป็นครั้งที่ ๓ แล้ว แต่ยังมีความกังวลในใจอยู่ดี

กังวลเรื่องปริมาณที่จะนำไปแจก

แม้จะใช้ปริมาณเท่าเดิมกับปีก่อนหน้า

แต่ด้วยเพราะไม่ได้เป็นมืออาชีพ ได้ทำปีละ ๑ ครั้ง

ก็ทำให้กังวลใจว่าอาจจะไม่พอใช้ได้

ไม่อยากจะเสียของทิ้งให้เสียของ

เนื่องจากเงินที่เราเอามาเป็นทุนนั้นมาจากหลายคน

กังวลเรื่องการขับรถจากกรุงเทพฯ ไปวัด

ที่จะต้องออกตั้งแต่ตีสามครึ่ง เพื่อจะไปให้ทันก่อนถวายเช้า

อยากมีเวลาเตรียมตัวเพื่อจะจัดอาหารขึ้นประเคน
ทำให้จำเป็นจะต้องขับรถแบบฟ้าไม่สว่างในเส้นทางนี้
ซึ่งไม่เคยขับเองเลยในปีที่ผ่านมา
แต่ปีนี้จำเป็นจะต้องเป็นหนึ่งในมือขับทั้งไปและกลับ

แต่เมื่อเวลามาถึง ก็ต้องทำไปตามที่เตรียมการ และทุกอย่างก็ดำเนินไปด้วยดี
เพื่อน ๆ ที่ไปด้วยกันปีนี้ เราทำงานประสานกันได้เป็นอย่างดี
โดยแทบจะไม่ต้องพูดจាកันมากด้วยซ้ำ
เหมือนทุกคนรู้ว่าจะต้องทำอะไรตรงไหน
เพื่อจะให้จัดอาหารออกแจกได้ทัน

นอกจากรสชาติที่เราพิถีพิถัน
ใช้เวลาในการทดสอบ ลองผิดลองถูกแล้ว
อีกอย่างหนึ่งซึ่งคนอื่นมองไม่เห็น
แต่เราจำเป็นต้องระวังมากๆ คือ เรื่องความสะอาด

เพราะว่าเคยสัมผัสการทำงานเกี่ยวกับอาหารมาก่อน
ทำให้ไม่สบายใจถ้าหากว่าทำไม่ถูกต้องตามที่เคยเรียนมา

อุณหภูมิของอาหารที่เก็บ และที่เสิร์ฟ
รวมถึงการใส่ถุงมือ การไม่สัมผัสอาหารโดยตรง
จนกว่าจะถึงมือของคนที่มารับนั้น
เป็นเรื่องที่เราให้ความสำคัญด้วย

แม้จะไม่ ๑๐๐% ตามขั้นตอนทุกอย่าง
แต่มั่นใจว่า เราทำดีที่สุดแล้ว
กับความสะอาดของอาหารที่จะออกแจก

เรายืนอยู่ตรงนั้น ทั้งลงมือทำคานาเป้ ทั้งควบคุมงานให้แจกให้ทัน
เห็นเพื่อน ๆ ที่ลงมือทำกันอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย
ทั้งๆที่บางคนนอนกันไม่กี่ชั่วโมง ต้องตื่นมาแต่ยังไม่เช้ามีด

บางคนก็เหนื่อยกับการเตรียมงานมาหลายวัน

แต่ทุกคนยิ้มแย้มแจ่มใสและสนุกสนานกับการทำคานาเป้แจกให้กับคนที่มางานกฐิน



ซึ่งภาพที่เห็นนี้กลับเป็นภาพที่ทำให้เรามีความสุข
แตกต่างจากปีที่ผ่านๆมา

ปีก่อนหน้านี้เรามีความสุขในการได้ลงมือทำ ได้แจก
ได้ทำอะไรสำเร็จด้วยมือของตัวเอง

ได้เห็นว่าคนรับแจกมีความสุข
จากการได้รับประทานอาหารที่เราตั้งใจทำ

ปีนี้เราอาจจะชินกับความสุขแบบนั้นแล้ว
แต่สิ่งที่ได้เห็นเพิ่มคือ

การที่ได้เห็นเพื่อนร่วมแรงร่วมใจ

ไม่มีใครบ่นว่าเหนื่อย หรือแสดงทีท่าว่าไม่อยากทำ
แต่ทุกคนสนุกกับงานนี้มากๆ ทำให้อดดีใจไม่ได้ว่า
งานนี้ไม่ได้มีแค่เราที่สนุกและมีความสุข
แต่ยังมีคนอื่นๆอีกหลายคนที่รู้สึกเช่นเดียวกัน

เพื่อนบางคนไม่เคยมีโอกาสนี้เลยในชีวิต
แต่เราได้ทำให้เขาได้พบกับความสุขแบบนี้เป็นครั้งแรก
ทำให้เขาได้เห็นว่า นอกจากสิ่งที่เจอมาในทุกวันทั้งชีวิต
ก็ยังมีความสุขชนิดนี้อยู่ในโลกด้วย

ความสุขที่ได้ทำให้คนอื่นมีความสุขจากการให้ของเรา

สุดท้ายแล้วความกังวลทั้งหมดก็หายไป
เมื่อเราแจกทุกอย่างหมดในเวลาแค่ ๑๑ โมงเท่านั้น
กับคานาเป้จำนวนกว่าพันชิ้น และขนมอีกหลายร้อยชิ้น

ความเหนื่อย ความกังวลใจตอนนั้นเหมือนสลายไปในพริบตา

การทำอาหารออกแจกในโรงทานนั้น
ถ้าหากว่าไม่เคยทำมาก่อน อาจจะคิดว่ายาก
แต่ไม่มีอะไรที่จะสำเร็จได้ถ้าไม่มีการเริ่มต้นคิดว่าจะทำ
เมื่อเริ่มต้นว่าจะทำเสียอย่างแล้ว
เชื่อได้เลยว่า สุดท้ายแล้ว เราสามารถทำได้ทุกอย่าง
ถ้ายินดีจะสู้กับทุกอุปสรรคที่เจอ

แรงใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการลงมือทำอะไรที่เราคิดว่ายาก

และปีนี้เป็นปีที่ ๓ ยิ่งเป็นการตอกย้ำว่า
ถ้าหากว่าเกินความสามารถจริงๆ คงทำไม่ได้จนถึงปีนี้
คงจะล้มเหลวกันตั้งแต่ปีแรก คงไม่มีโอกาสยืนระยะมาได้จนถึงบัดนี้

ทั้งๆที่เราไม่ใช่มืออาชีพในการทำอาหารกันสักคน

มีแต่ความชอบและความอดทน...เท่านั้นเอง



Always – ใจสะอาด

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียรรถรสในการชมภาพยนตร์



หนังญี่ปุ่นเรื่องนี้ คว่า 12 รางวัลใหญ่ จากเวที Japanese Academy Award 2006 นี่เป็นเหตุผลที่ผมสนใจ ชื่อดีวีดีหนังเรื่องนี้มาเก็บไว้ ตั้งใจว่าว่าง ๆ จะหาเวลา

มาดูลักที่ แต่จนแล้วจนรอดก็ไม่ได้หยีบมาดูลักครั้ง จนมีคนแนะนำ อยากให้ผมเขียนถึงหนังเรื่องนี้ จึงลองขอดูลักหน่อย

ชื่อเต็มของหนังคือ Always...Sunset On Third Street เนื้อหาเกี่ยวกับผู้คนในชุมชนเล็กๆ บนถนนสายที่ 3 ของกรุงโตเกียว ปีค.ศ. 1958 สิบสามปีหลังสงครามโลกครั้งที่สอง

ผู้คนมากมาย หลากหลายอาชีพ มีทั้งเด็กสาวบ้านนอกที่เข้ามาทำงานในเมือง เจ้าของร้านซ่อมรถยนต์ ที่มุ่งมั่นจะสร้างบริษัทให้ได้ นักเขียนหนุ่มไส้แห้ง ผู้ลัดรางวัลจากการประกวดนิยายมาตลอด คุณหมอผู้อารี ที่ต้องสูญเสียครอบครัว ลูกเมียจากกระเบิดในสงคราม เด็กชายไร้บ้านที่ถูกใครต่อใครโยนไปโยนมาเหมือนเขาไม่มีชีวิตจิตใจ หญิงสาวอดีตนางโชว์ ที่เปลี่ยนอาชีพมาเปิดร้านขายเหล้า แต่ละชีวิตถูกเรียงร้อยให้เข้ามาผูกพัน ใต้ฟ้าโตเกียว บนถนนสายที่ 3 ใกล้กับหอคอยโตเกียวที่กำลังก่อสร้าง

พวกเขาใช้ชีวิตอยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย แต่ละคนต่างมีปัญหาของตัวเอง กำลังเผชิญช่วงการเปลี่ยนแปลงชีวิต ...ทุกคนหวังที่จะมีชีวิตดีขึ้น พร้อมกับการรอคอย วันเวลาที่จะได้เห็นหอคอยโตเกียวสร้างเสร็จ...ด้วยความภาคภูมิใจว่า...เมื่อไหร่ที่หอคอยนี้สำเร็จ มันจะเป็นหอคอยที่สูงที่สุดในโลก!

ภาพและเรื่องราวในหนังล้วนก่อให้เกิดความหวัง ความอบอุ่น ซาบซึ้ง ตรึงให้ชวนติดตามจนถึงฉากสุดท้าย...พอดูหนังจบ ผมก็ถามตัวเองว่าจะเขียนถึงประเด็นใดดี เนื้อหาของหนังค่อนข้างกว้าง จนผู้ชมสามารถเลือกเสพรับ และเก็บประเด็นเล็ก ประเด็นน้อยไปเป็นประโยชน์แก่ตนเองโดยไม่ค่อยซ้ำกัน



ผมเลยขอเลือกประเด็นกระทบใจมากที่สุดแล้วกัน...เป็นเรื่องของเจ้าหนู จุนโนะสุเกะ เด็กชายที่ไม่มีใครต้องการ

จุนโนะสุเกะถูกแม่ที่เป็นเกishaทอดทิ้ง ให้อยู่กับคนโน้นคนนี้ตลอดเวลา ซึ่งช่วงหลังสงคราม ใคร ๆ ก็ลำบากทำมาหากิน ไม่มีใครอยากเพิ่มภาระ จึงไม่มีใครอยากเลี้ยงดูเขา จนล่าสุดเขาก็ได้ไปอยู่กับนักประพันธ์ไส้แห้ง ที่เผลอรับปากเลี้ยงเขาตอนกำลังเมา



พอสร้างเมานักเขียนไส้แห้งก็รีบพาจุนโนะสุเกะไปคืน แต่ไม่สำเร็จ จึงจำใจเลี้ยง ทั้งที่ไม่ได้เป็นญาติกันเลย



ริวโนะสุเกะ นักประพันธ์หนุ่มไส้แห้งมีอาชีพเขียนนิยายเกี่ยวกับเด็ก ชายพอ ประทังชีวิต เขาแปลกใจอย่างยิ่งที่เด็กชายไร้บ้านคนนี้กลับเป็นแฟนนิยายตัวจริงของเขา...จุนโนะสุเกะที่ไม่มีใครต้องการ ใช้นิยายของเขาเป็นเสมือนโลกแห่งจินตนาการ สร้างความฝัน ความสุขที่ไม่อาจหาได้ในชีวิตจริง



พอจุนโนะสุเกะมาอยู่บ้านนักประพันธ์ เขาก็มีโอกาสดำรงหนังสือที่รักที่ชอบมากมาย จนเกิดแรงบันดาลใจเขียนนิยายตามอย่างคนที่เลี้ยงเขาบ้าง ซึ่งจินตนาการของเด็กชายคนนี้มีสีสัน โดดเด่น ชัดเจนบอกถึงควมมีพรสวรรค์ซ่อนเร้น พอเพื่อนในห้องเรียนเดียวกันได้อ่าน ต่างก็ชอบกันทุกคน



วันหนึ่ง หนูนักประพันธ์สมองตื้อ คิดอะไรไม่ออก ไม่มีปัญญาเขียนต้นฉบับส่งบังเอิญเห็นนิยายที่เด็กในบ้านเขียน จึงนำมาอ่าน แล้วก็ต้องแปลกใจในความสามารถเกินเด็กเช่นนั้น ความที่ยังคิดอะไรไม่ออก และต้องรีบส่งต้นฉบับ เขาจึงเอางานของจุนโนะสุเกะไปส่งในชื่อของตนเอง

นักเขียนใส่แหงหาข้ออ้างให้ตัวเองว่า ที่ทำเช่นนี้ก็เพราะเขาต้องรับเลี้ยงเด็กที่ไม่ใช่ญาติ ฉะนั้นเขาจึงมีสิทธิเอาความคิด ผลงานของเด็กไปขายกิน

พอหนังสือออก เขาก็ไม่กล้าให้เด็กชายอ่าน แต่เจ้าหนูกลับไปได้นหนังสือเล่มนี้มาจากเพื่อนในห้อง ที่เคยอ่านผลงานของเขา ทำให้เด็กน้อยรีบวิ่งหน้าตาตื่น ถือนหนังสือกลับบ้าน หนูนักประพันธ์เห็นความลับเปิดเผยอย่างนั้นก็อาย รีบหาข้ออ้าง ข้อแก้ตัวต่างๆ นานา เพื่อให้ตนเองพ้นผิด



เจ้าหนูจุนโนะสุกะฟังคำแก้ตัวแทบไม่รู้เรื่อง ดวงตาเขาเบิกกว้าง มือถือหนังสือเล่มนั้นชูให้นักเขียนหนุ่มดู จนกระทั่งเขาแก้ตัวจบ เด็กชายจึงเอ่ยปากด้วยเสียงสั้น ๆ

“ผม...ดีใจมากเลย...ที่นำเอาเรื่องของผมไปทำเป็นนิยายจริง ๆ...ตอนนี้มันก็ได้ลงหนังสือแล้วด้วย...เหลือเชื่อที่สุด ยอดเยี่ยมเลยครับ”

สีหน้าและแววตาของจุนโนะสุกะบอกถึงความปลาบปลื้ม ยินดีอย่างไม่เคยเกิดมาก่อนในชีวิต ชนิดไม่มีเสแสร้ง



นักประพันธ์หนุ่มนิ่งอึ้ง พุดอะไรไม่ออก แค่บอกว่าละเอียดใจยังน้อยไป...ความรู้สึกมันรุนแรงยิ่งกว่าโดนเด็กดูถูก ต่ำทอ ให้ทุกคนในโลกประณามเขายังดีกว่าเจอสถานการณ์เช่นนี้

ความตื่นเต้นยินดี คำพูดใสซื่อของเด็ก เหมือนกระจกใสที่สะท้อนให้เห็นถึง ความอัปลักขณ์ในใจของเขาเอง!

จนโนะสุเกะไม่สนใจหรือว่างานของเขาถูกลอกอย่างน่าไม่อาย ไม่สนใจว่าชื่อที่ปรากฏหัวเรื่องจะเป็นชื่อใคร...ไม่ใส่ใจด้วยซ้ำว่าตนเองถูกโกงค่าลิขสิทธิ์

เขาภูมิใจ...ดีใจอย่างยิ่งที่งานของเขาได้ตีพิมพ์ ไม่ว่ามันจะถูกลงว่าเป็นชื่อของใครก็ตาม แต่เจ้าหนูก็รู้ว่านี่คืองานของตนเอง...ความจริงข้อนี้มันเปลี่ยนแปลงไม่ได้!



ใจที่สะอาด ใส่ชื่อเช่นนี้ก็เหมือนกระจกใส มองเห็นถึงใจตนเอง และเป็นตัวอย่างสะท้อนให้ฝ่ายตรงข้ามมกกลับมาดูใจของเขาเช่นกัน

...เห็นกิเลส ความเลวร้าย อปลักขณ้อยู่ในนั้นไหม?...

หอคอยโตเกียวสร้างเสร็จแล้ว มันจะเป็นหอคอยที่สูงที่สุดในโลกหรือเปล่า ผมไม่ทราบ...แต่ตัวละครหลายชีวิตยังคงดำเนินต่อไป...ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอก และภายในกาย - ใจของตนเอง

สารบัญ ←

เรื่องของการมอันซัซซ็อน (๒)

โดย ชีระวัฒน์ อนันตวรสกุล

เช้าวันรุ่งขึ้นซึ่งเป็นวันว่างจากภารกิจ หมออ้อยรีบอาบน้ำแต่งตัวออกไปวัดแต่เช้า เนื่องด้วยความศรัทธาต่อแม่ชีชราเกิดขึ้นมากมายทันที เชื่อสนิทใจแล้วว่าแม่ชีชรารูปนี้ไม่ธรรมดาแน่นอน ระหว่างที่ซัซบรมุ่งหน้าไปวัด ก็นึกถึงสายตาเอื้ออาทรของแม่ชีที่เคยมองเธอในระหว่างที่เธอตรวจคนไข้ในห้องผู้ป่วยอายุรกรรมหญิง เมื่อครั้งที่แม่ชียังนอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาล เหมือนกับแม่ชีมีอะไรจะบอกกับเธอ ณ ศาลาทำน้ำที่เดิม แม่ชีชราอรอยู่เหมือนรู้ว่ามีหมออ้อยจะมา

“สวัสดีค่ะแม่ชี” หมออ้อยยกมือไหว้อย่างนอบน้อม

“ลากที่ไม่ใช่ของเรา อย่าไปเสียตายมันเลย แม่รู้แล้วว่าหนูต้องมา “ แม่ชีพูดตอบเหมือนอ่านใจหมอได้

“ทำอย่างไรหนูถึงจะมีลากค่ะ” หมออ้อยถาม

“หนูต้องทำทานแบบไม่ตั้งใจมาก่อน ทำให้คนรับรู้สึกว่าได้อย่างไม่คาดฝันมาก่อน จึงจะมีลาก” แม่ชีตอบ

“แม่ชีให้กระต่ายหนูทำไมไม่บอกละคะ เสียตายจังค่ะ” หมออ้อยถาม ความโลภจุดประกาย แม่นขนาดนี้ ความเสียตายเป็นโอกาสทองเกิดขึ้นในใจ

“แค่อยากให้หนูลดความดีอีจัน เชื่อในคำที่แม่จะบอกหนู หนูเป็นคนดี แม่ไม่อยากจะให้หนูคิดอะไรผิดๆ คนอย่างหนูถ้าคิดถูกจะมีประโยชน์แก่คนหมู่มากทีเดียว” แม่ชีตอบ เหมือนมีอะไรมากกว่านี้จะบอกเธอ

“แม่ชีจะบอกอะไรหนูคะ” หมออ้อยถามต่อไป

“หนูกำลังลังเลว่าทำดีได้ดีจริงไหม? แม่ชีไม่อยากให้หนูคิดอย่างนั้น หนูเป็นคนดี การที่หนูไม่เชื่อว่าทำดีได้ดี จะทำให้หนูมีความทุกข์ในอนาคต” แม่ชีตอบ

หมออ้อยตะลึง ใจแล้ว เธอกำลังลังเลเพราะคิดอย่างนั้นจริงๆ แม่ชีพูดต่อไป

“เพราะตั้งแต่การตายของจ๋อน หนูเริ่มลังเลว่า คนดีๆ ทำดี ทำไมพบเจอเรื่องร้ายๆ ใจไหม”

หมออ้อยตอบรับว่า “ค่ะแม่ชี หนูเริ่มคิดอย่างนั้นจริงๆ ค่ะ หนูเห็นว่าจ๋อนเป็นเด็กดี แต่กลับเจอเรื่องร้ายๆ ต้องตายก่อนวัยอันสมควร”

แม่ชีพูดขึ้นว่า “เพราะหนูรู้จักจ๋อนแค่ว่าในชาติปัจจุบันนะสิ คนเราไม่ได้เกิดมาชาติเดียว เราเวียนว่ายตายเกิดกันมานับภพนับชาติไม่ถ้วนแล้ว กรรมที่พากันมาในอดีตมากมาย จำกันไม่ได้เอง”

แม่ชีพูดต่อไปว่า “หนูสงสัยจ๋อน แต่ถ้าหนูเห็นการกระทำในอดีตของจ๋อน หนูอาจเข้าใจที่จ๋อนต้องพบจุดจบแบบนี้ก็ได้ หนูสงสัยยาของจ๋อน แต่ถ้าหนูรู้เห็นการกระทำในอดีตของยาจ๋อน หนูก็จะเห็นว่าสมควรแล้วที่ได้รับกรรมดังนี้ มันเป็นกรรมเก่า ทุกอย่างอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมและยุติธรรมเสมอ”

“จ๋อนทำอะไรมาหรือค่ะ แม่ชี” หมออ้อยถามด้วยความอยากรู้

แม่ชีนิ่งสักระยะ ดูไปทางลานวัดที่เย็นนี้จะมีงานแล้วตอบว่า “ก็เคยฆ่าคนตายมาไง แม่ชาตินั้นหนีกฎหมายของบ้านเมืองได้ แต่ก็หนีกฎหมายแห่งกรรมไม่พ้น”

“แล้วตอนนี้จ๋อนเป็นอย่างไรคะ หนูอยากรู้” หมออ้อยถามต่อไป

แม่ชีตอบว่า “ถ้าหนูรู้ หนูอาจสงสัยตัวเอง เพราะจ๋อนในตอนนี้อยู่เกิดเป็นเทพบุตรสวยทิวลิปสุขอันประณีตอยู่บนสวรรค์”

แม่ชีเล่าให้ฟังว่า “จ๋อนในอดีต เป็นมหาเศรษฐีมีทรัพย์มาก จากกรรมในอดีตชาติ เก่ากว่านั้นเคยสังเวยจะทำบุญ ทำให้ผู้ทรงศีลหมู่คณะหนึ่งต้องรอรอยอย่างลำบากพอสมควร เลยได้รับผลของบุญชั่ว ชาตินี้จึงเกิดมาอืดอาดลำบาก ถึงขั้นต้องเก็บขยะขาย

กำพร้าพ่อแม่ เพราะเคยไปปรากฏเขาจากอกพ่อแม่ ต้องอายสู้เพราะเคยลอบฆ่าคน ในด้านดี ในชาติที่เป็นเศรษฐี หลังจากเขาตัดความตระหนี่ก็ทำบุญใหญ่มหาศาล แต่ก่อนตายจิตกลับคิดกลัว ความผิดที่ไปฆ่าเขา เลยต้องไปเกิดในนรก ทุกอย่างล้วนเป็นตามกรรมที่สมควร”

“จ๋อนนะเหโรคะ เคยฆ่าคนตายไม่อยากจะเชื่อเลย แกเป็นเด็กดีออก” หมออ้อยรำพึง

แม่ชีเล่าต่อไปว่า “ในชาตินั้นเขาเคยหลงรักผู้หญิงคนหนึ่งจนทนไม่ไหว ต้องไปลอบฆ่าสามีของเขาเพื่อให้ได้ตัวเธอมา ตามใจปรนเปรอกิเลสฝ่ายต่ำในใจตัวอย่างไร้ศีลธรรมควบคุม การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารนั้น เอาแน่เอาอนอะไรไม่ได้ ทำความดีพอได้ผลดีในชาติต่อไป มีความสุข พอมีความสุขเข้าราคาก็กำเริบ ทำชั่วได้ พอทำชั่ว ได้รับผลชั่วในชาติถัดไปก็มีทุกข์ พอมีทุกข์ โทสะก็กำเริบ ทำชั่วไปอีก จะมีสักกี่ชาติที่พบพุทธศาสนา หรือ แม่ได้ยินเสียงพระสัทธรรม”

“น่ากลัวจังค่ะ แม่ชี ทำไมกรรมนั้นแรงนักคะ” หมออ้อยสงสัย

“เพราะมีความตั้งใจอย่างแรงกล้าในการประกอบกรรมชั่วนะสิ” แม่ชีตอบ

“ชาตินี้ก่อนตายเขาก็ได้ประกอบกรรมดี เงินของจ๋อนพอที่จะซื้อโจ๊กให้ยาได้และเงินยังเหลือ จ๋อนเห็นพระบิณฑบาตรในตอนเช้ามองมาโรงพยาบาล ใจเป็นกุศลจึงซื้ออาหารใส่บาตร เกิดความปิติยินดีในบุญเป็นอันมาก ชีร์ถจักรยานตั้งใจจะเอาโจ๊กที่ซื้อมาป้อนย่าด้วยใจที่มีความสุขอย่างที่สุด รถยนต์ที่กฎแห่งกรรมส่งมาได้จึงหมาะเจาะ อีกทั้งจ๋อนเสียเวลาใส่บาตรพระจนล่าช้าได้เวลาพอดี ที่จะถูกพรากชีวิตในภพชาตินี้ไปด้วยรถยนต์คันนั้น จ๋อนตายอย่างฉับพลันทันทีไม่ทันรู้ตัว และไม่ทันได้รับความเจ็บปวดอันรุนแรงจากบาดแผลฉกรรจ์” แม่ชีตอบ

แม่ชีขึ้นไปสักพัก มองดูคนขับสามล้อนอกศาลากำลังซื้อหนังสือพิมพ์ แล้วจึงพูดต่อไปว่า

“ตอนที่เขาไปลาย่าเขา แม็กก็เห็นคนเยอะแยะไปหมด ไม่มีใครเห็นขบวนเทวดาที่นำราชมารับจ๋อนไปนั้นมาอย่างเอิกเกริกรับจ๋อนสู่วิมานชั้นฟ้า อันเหมาะสมแก่กรรมตอนในอดีต ซึ่งรอให้ผลอยู่นานแล้ว”

“ดวงกำหนดมาแล้วหรือคะ แล้วคนเราจะฝันดวงได้ไหมคะ” หมออ้อยถาม เพราะสงสัยมานานแล้ว ในเรื่องการผูกดวงตามหลักโหราศาสตร์และการทำนายเรื่องต่างๆ

แม่ชีตอบว่า “คนเราส่วนใหญ่ทำตามความเคยชินในใจ เลยต้องรับบทบาที่เป็นไปตามดวง ถ้าหนูฝันพฤติกรรมด้วยการฝันใจ ไม่ทำตามใจในสิ่งที่ไม่ดี หนูก็เปลี่ยนแปลงกรรมได้บ้าง หรือทำกรรมใหม่ที่มีผลแรงกว่ากรรมเก่า”

แม่ชีพูดต่อไปว่า “ถ้าหนูมีเวรกรรมผูกพัน ต้องอยู่กินกับคนๆ หนึ่งเพื่อที่จะพบกับความทุกข์ กรรมที่ผูกพันกันมาจะทำให้หนูต้องหลงรักเขาและรับทุกข์ในที่สุด แต่ถ้าหนูปฏิบัติธรรม ฝึกใจตนเอง หนูจะมีสติไตร่ตรองมากขึ้น อาจพ้นจากผลกรรมเก่าได้”

ดูเหมือนประโยคสุดท้ายนั่นเอง ที่แม่ชียากบอก อยากจะเตือน และเป็นสิ่งที่บาดเจ็บใจของหมออ้อยมาก เป็นจังหวะเดียวกับที่ลุงคนถีบรถสามล้อที่ซื้อหนังสือพิมพ์เมื่อสักครู่ก้าวเข้ามาในศาลา นั่งฝั่งตรงข้ามหมออ้อยและแม่ชี กางหนังสือพิมพ์หัวสีขึ้นมาอ่าน แม่ชีมองไปทางหนังสือพิมพ์ หมออ้อยหันตามไปดู เหมือนมีอะไรบางอย่างอยากให้หมออ้อยรับรู้ อาจเป็นความบังเอิญอันพอเหมาะ ที่สายตาหมออ้อยตามอ่านไปเห็นพาดหัวตัวรอง

“สาว ป.โท ขำรัก ชดยาพิษดับคาหองเช่า”

ทุกอย่างดูเหมือนถูกจัดวางให้เธอคิดถึงความรักที่ไม่ราบรื่นของเธอ เพลงรักที่มีเนื้อหากล่าวถึง ผู้หญิงคนหนึ่งถูกผู้ชายที่มีภรรยาแล้ว หลอกจนเสียใจมากมาย ก็ตั้งขึ้นกับการเปิดเสียงเพลงทดสอบลำโพงของจอหนั่งกลางแปลงหน้าวัดที่จะเริ่มคืนนี้ ลุงคนถีบสามล้ออ่านข่าวเสร็จก็พูดกับแม่ชีว่า

“แย่งจันจะครับแม่ซี ผู้ชายมีเมียอยู่แล้ว ก็ไปหลอกผู้หญิงเสียใจจนกินยาพิษตาย สงสารพ่อแม่ของเขาจัง”

หมออ้อยสะดุ้งอีกครั้ง ประมาณ 6-7 เดือนมานี้ มีนักธุรกิจใหญ่ วัยแก่กว่าเธอมากมาตามจีบเธอ จนเธอก็รักเขาตอบ นักธุรกิจคนนั้นเป็นคนที่เธอถูกใจอย่างประหลาด เรื่องเริ่มขึ้นเมื่อเดือนพฤศจิกายนปีที่แล้ว ตอนที่เธอเป็นแพทย์ใช้ทุนปีหนึ่ง ช่วงนั้นเป็นต้นฤดูหนาว เด็กเล็กๆ ป่วยกันมากตามฤดูกาล วันที่ที่พบกันครั้งแรก เป็นโรงพยาบาลเอกชนที่เธอไปอยู่เวรพิเศษ ในวันนั้นนักธุรกิจคนนั้น พาลูกชายวัย 2 ขวบมาหาหมอ พร้อมกับลูกสาววัย 4 ขวบอีกคน บทสนทนาในวันนั้น ถูกบทวนในสมองของเธออีกครั้ง

“อย่าติดกับคุณน้าหมอสีลูก ไม่ต้องกลัว พ่ออยู่นี่แล้ว” นักธุรกิจหนุ่มใหญ่พูดขึ้น

“แม่ๆๆ แม่หนูจะหาแม่” เด็กน้อยวัย 2 ขวบร้องให้จ้าหาแม่

“เดี๋ยว น้าหมอตระเวนเดียวเดี๋ยว ก็จะได้กลับบ้านไปหาแม่แล้ว” หมออ้อยกล่าวปลอบ เจ้าหนูยังไม่หยุดร้อง

“ผมแยกกันอยู่กับภรรยา นะครับ อยู่ระหว่างฟองหยาครับ” นักธุรกิจคนนั้นตอบด้วยน้ำเสียงเศร้าๆ มองเธออย่างไม่กระพริบตา แววตานั้นทำให้หมออ้อยรู้สึกประหลาด ตรวจเสร็จหมออ้อยมองไปทางเด็กหญิง 4 ขวบ พี่สาวที่อุ้มตุ๊กตายืนรอพ่อและน้อง ช่างน่าเวทนาเด็กน้อยทั้ง 2 คนจะไม่มีแม่หรือนี่

กุมภาพันธ์ที่เพิ่งผ่านมา เธอเจอกับนักธุรกิจคนนั้นอีกที่โรงพยาบาลเอกชน เพราะพาลูกที่ไม่สบายมาหาหมออีกเป็นครั้งที่สอง คืนวันนั้นเป็นวันก่อนวันวาเลนไทน์ 1 วัน เธอต้องอยู่เวรถึงเช้าที่โรงพยาบาลเอกชน ก่อนนอนหมออ้อยนอนคิดถึงวันวาเลนไทน์ที่จะมาถึงในวันพรุ่งนี้ หมออ้อยในคืนนั้นกำลังนึกเบื่อๆ เพราะยังไม่มีแฟนอย่างคนอื่นเขา เนื่องด้วยเป็นเด็กเรียน เรียบร้อย มีเพื่อนๆ หลายคนเคยตามจีบ แม้กระทั่งนักศึกษาวิศวะจากต่างมหาวิทยาลัย แต่เธอก็มุ่งแต่เรียนเรื่อยมา พอคิดจะมีแฟนเข้า

จริงจัง บรรดาคนที่เคยตามจับก็หายหน้าไปหมดแล้ว เพื่อนๆ หมอ ที่เป็นชายแท้ๆ ก็ล้วนมีแฟนไปหมดแล้ว เหลือแต่เพื่อนหน้าหล่อเท่แต่กลับเป็นกระเทยเก็กแมนคนหนึ่ง คิดเพลินๆ แล้วก็กลับไปจนเช้า เพราะไม่มีอุบัติเหตุหรือคนใช้ตัวนใดๆ เข้ามาเลยตลอดคืน พอจะกลับบ้านในตอนเช้าของวันวาเลนไทน์ เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์จึงแจ้งให้หมออ้อยทราบว่

“มีของฝากถึงคุณหมออ้อยคะ เพิ่งมาสักครู่ก่อนที่หมอจะลงมานี่เอง” เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ด้วยสายตาล้อเลียน ยืนกล่่งซื้อคอกโกแลตอย่างดี พร้อมกับดอกกุหลาบสีขาวที่เธอชอบที่จัดช่ออย่างสวยงาม พร้อมการตรู่หัวใจเขียนคำอวยพรว่า “สุขสันต์ วันวาเลนไทน์ครึ่บ คุณหมอคนสวย”

หมออ้อยผู้เรียบร้อรู้สึ่กเงินอายและทำอะไรไม่ถูก ถามดูจึงรู้ว่่า นักรู่กิจพ้อของคนใช้เด็กของเธอเองที่ฝากของให้ ของขวัญชิ้นนั้นทำเอาเธอเงินอายไปครั้งค่อนวัน แต่สิ่งที่ประทับใจที่สุด ไม่ใช่วันนั้นแต่เป็นเหตุการณ์ในวันหยุดของหมออ้อยวันหนึ่งหลังจากวันนั้น เธอไปฟังสัมมนาทางด้านการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ที่กรุงเทพในงานสัมมนาฟรีแห่งนั้นเอง นักรู่กิจคนนั้นเจ้าของของขวัญวันวาเลนไทน์ก็ได้รับเชิญมาเป็นผู้ให้ความรู้บนเวที พูดจาวิเคราะห้เศรษฐกิจการลงทุนอย่างฉลาดฉานเป็นที่น่าสนใจ เธอฟังเขาพูดทุกคำ มองหน้าเขาเหมือนตนตกอยู่ในภวังค์ หมออ้อยเพิ่งเปิดพอร์ทลงทุนในหุ้นไม่นานนัก ได้คุ่กับนักรู่กิจคนนั้นหลังงานเลิกเล็กน้อยถึงเรื่องการลงทุน และรู้ว่่านักรู่กิจคนนั้นประกอบธุรกิจไนนิคมอุตสาหกรรมในจังหวัดที่เธอทำงานนั่นเอง

ความเพียรพยายามของนักรู่กิจคนนั้น ในการได้มาซึ่งข้อมูล หมายเลขโทรศัพท์ที่อยู่ทำงาน เป็นสิ่งแสดงอย่างดีว่่า นักรู่กิจหนุ่มใหญ่สนใจในตัวหมออ้อยไม่น้อยเหมือนที่หมออ้อยแอบสนใจในตัวเขา ดอกไม้ช่อใหญ่หลายต่อหลายช่อ ถูกนำมาส่งที่ประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลให้หมออ้อยจนเป็นที่โจษขาน นักรู่กิจคนนั้นพยายามติดต่ोजิบเธอได้ระยะหนึ่ง จนหมออ้อยเริ่มใจอ่อนยอมคุ่โทรศัพท์กับเขาและเริ่มสนิทสนม คุ่กันนานๆ มากขึ้นๆ ยอมออกไปพบรึ่บประทานอาหารเย็นกับเขาตามที่เขาชักชวน และล่าสุดกำลังมีแผนที่จะยอมไปเที่ยวกับเขาแบบไปเช้าเย็นกลับในวัน

หยุดเดือนหน้าที่จะถึงนี้ตามที่เข้ออนวนชักชวนมานาน เธอจะไปเที่ยวน้ำตกเอราวัณ ที่จังหวัดกาญจนบุรีกับเขาในเดือนหน้า โดยลูกๆ ทั้งสองของเขาจะร่วมไปด้วย

แปลกแต่จริง คนสวยใจดีอย่างเธอมีคนมาตามจีบมากมายกลับไม่สนใจใคร ไม่ถูกใจใครสักที แต่กับนักธุรกิจใหญ่รายนี้ เหมือนเธอต้องมนต์เคลิบเคลิ้มอย่างประหลาดนัก คล้ายคลึงกับว่าคู่กันมาแต่ชาติไหน ปากของเขาที่พร่ำบอกทางโทรศัพท์ว่าแยกกันอยู่กับภรรยาและกำลังจะหย่าในไม่ช้า แต่ก็ผลัดผ่อนไม่หย่าสักที อ้างโน่นอ้างนี่มาหลายเดือน เธอจึงแอบมีความฝันมากขึ้นที่จะไปใช้ชีวิตคู่กับเขาแม้ว่าจะต่างกันมากก็ตาม และแม้ว่าเธอจะรู้สึกว้าวที่จริงแล้วเขาอาจจะไม่หย่ากับภรรยาจริงอย่างที่เขาสอบ เพราะมีพี่พยาบาลที่รู้จักครอบครัวเขาดีมาเตือนแล้วว่าควรระวังว่าจะโดนหลอก เพราะจริงๆ แล้ว เขาอาจไม่หย่ากับภรรยาคนปัจจุบันอย่างที่บอก แถมอีกทั้งยังมีประวัติเจ้าชู้จนเป็นที่เลื่องลือ และกำลังคืนดีกับภรรยา แต่หม่ออ้อยก็ยังไม่ฟัง แอบคิดว่าตัวเองที่สาวกว่าสวยกว่า จะต้องทำให้เขาหย่าขาดกับภรรยาที่ระหองระแหงได้สักวัน อีกทั้งเขาก็ก็น่าอายุมากขึ้นทุกที คงอาจกำลังคิดที่จะหยุดความเจ้าชู้กับผู้หญิงดีๆ สักคนหนึ่ง และผู้หญิงคนนั้นคงเป็นเธอ หม่ออ้อยรู้สึกว่าการที่นักธุรกิจคนนี้มีทุกอย่างที่เธอชอบ ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา ฐานะ ความฉลาด ความสำเร็จในชีวิต ทุกอย่างดูดีไปหมด

กลับมาอยู่กับปัจจุบัน เธอกำลังสนทนากับแม่ชี ที่ดูเหมือนจะรู้ความคิดเธอทุกอย่าง เธอนั่งอยู่กับแม่ชีที่ศาลาทำนํ้านั่น เธอกราบลงบนตักแม่ชี ด้วยความเคารพนับถืออย่างจริงใจ แม่ชีลูบหัวเธอด้วยความเอ็นดู

“คิดดีๆ นะหนู แม่บอกหนูได้แค่นี้ ที่เหลือหนูต้องเลือกเอง”

จากการสนทนาในวันนั้น หม่ออ้อยเริ่มปฏิบัติธรรมง่ายๆ ด้วยการกำหนดลมหายใจ ในเวลาที่จะรู้สึกได้ ตามที่ค้นคว้าหาวิธีปฏิบัติธรรมจากทางอินเทอร์เน็ต และพบว่าเธอมีสติในการคิดพิจารณาไตร่ตรองมากขึ้น ผลการปฏิบัติไม่เคลิบเคลิ้มไปตาม

ความคิดตนเอง มองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงมากขึ้น ไม่ใช่ตามกิเลสชวนให้มองเห็นชีวิตว่าในเวลาที่ดีใจลุ่มหลงในความรักกับคนที่ถูกใจ สามารถที่จะมองอะไรๆ ดีไปหมด ไม่เห็นข้อเสียเลยแม้สักประการเดียว หากแม้มีข้อเสียสะกิดใจบ้างมันก็ไม่ใช้เรื่องใหญ่

หมออ้อยพยายามฝืนใจที่จะไม่รับโทรศัพท์ของเขาที่พากเพียรโทรมาอย่างไม่รู้เหนื่อย นั่งพิจารณาความคิดตัวเอง จนเห็นความคิดที่จะแย้งชิงเขามาเป็นของตัวเอง แล้วเกิดความละอายแก่ใจ จนถึงขั้นตัดขาดความสัมพันธ์เด็ดขาด โดยบอกไปตรงๆ ว่ามันเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม ยิ่งคุยกัน เขากับภรรยากระหองระแหงมากขึ้น และอยากจบความสัมพันธ์แต่เพียงนี้จะดีกว่า เธอรู้สึกเจ็บปวดอยู่บ้างที่ต้องฝืนใจเมื่อนึกถึงมัน แต่เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง เธอก็รู้สึกว่ เธอได้ระงับเหตุแห่งการก่อกรรมไปได้มาก ทำให้ตนเองไม่ตกอยู่ในห่วงทุกข้ออย่างที่อาจจะเป็น หากเธอไม่พบแม่ชีชราท่านนี้

ขอบคุณความเจริญของโลกของอินเทอร์เน็ตในปัจจุบัน ที่ทำให้เธอเข้าถึง ข้อมูลและการปฏิบัติธรรมได้ง่ายขึ้นโดยไม่ต้องเดินทางออกไปหาซื้อหนังสือที่ไหน คนในยุคเราที่เข้าถึงอินเทอร์เน็ตอาจเข้าถึงข้อมูลพระธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ด้วยปลายนิ้ว* ไม่เหมือนยุคโบราณสมัย เช่น ในยุคพระถังซำจั๋ง พระสงฆ์จีน สมัยราชวงศ์ถัง ที่ต้อง บุกฝ่าภัยอันตราย และความหลอโหดต่างๆ นานา จากการเดินทางไกลไปกลับหลายปี เพื่อไปอันเชิญพระไตรปิฎกจากอินเดีย เสียเวลาอีกนานกว่าจะแปลเป็นภาษาจีน ให้ผู้ศรัทธาที่รอคอยได้อ่านได้ศึกษา ปัจจุบันพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 45 เล่ม และสารพัดหนังสือเรียนนักเรียนธรรม ถูกเก็บในแผ่น CD แผ่นเดียว ซึ่งมีผู้ทำแจกเป็นธรรมทานเรื่อยๆ และมีให้คัดลอกอย่างง่ายๆ หนังสือแนะนำการศึกษาพระไตรปิฎกก็มีสรุปให้ค้นว่าพระสูตรไหนเกี่ยวกับเรื่องอะไร หนังสือดีๆ ก็มีให้คัดลอกมาอ่านได้ง่ายๆ หลายต่อหลายเล่ม

หมออ้อยได้เริ่มต้นในทางที่ดีกว่าแล้ว ทางที่จะทำให้ทุกชีในชีวิตนี้น้อยลง และอาจทำให้การเวียนว่ายตายเกิดที่ไม่รู้จักจบสิ้นลงด้วย



* คัมภีร์พระไตรปิฎก ๔๕ เล่ม (http://84000.org/tipitaka/pitaka_item/)

รายการหนังสืออ้างอิง

- มหามกุฏราชวิทยาลัย “นำเที่ยวพระไตรปิฎก”
<http://mahamakuta.inet.co.th/books/books120.htm>
- พระพรหมโมลี (วัดยานนาวา) มุนีนารถทีปนี
http://www.dokya.co.uk/popup_image.php?plD=289&osCsid=ef545bca43da8cc0d2f6af

สารบัญ ↩



รัก พ.ศ. ๑๐๐

โดย วิลาสินี

(เริ่มลงตั้งแต่ฉบับที่ ๔๖ <http://dungrin.com/mag/?46.fiction>)

บทที่สิบแปด

“พี่ศรีราม...”

สดับเสียงนุ่มเย็นก็รู้ว่าเป็นใครอื่นไปมิได้ ภาวิณีนำน้าปานะไปถวายพระภิกษุกลับมาไม่พบจันทราวดีจึงออกตามหา แม้จะรู้ว่าคงมีองค์กรรักษาติดตามไปดูแลอยู่ตลอด แต่ก็ไม่ได้คิดนอนใจ เห็นว่าศรีรามคอยดูแลความเป็นไปในขบวนอยู่จึงหมายจะเข้าไปสอบถาม

“ตามหาเพื่อนหญิงอยู่หรือขอรับ”

ศรีรามหันไปขานรับด้วยรู้เห็นเหตุการณ์ภายหลังจากการลอบปลงพระชนม์บนหน้าผา และเจ้าชายโอบอุ้มหญิงสาวที่สลบไสลลงมาและพาไปรักษาพยาบาลยังที่ประทับ แต่อาจจะไม่ตืนักหากจะให้ผู้ใดไปขัดจังหวะในเวลานี้ เมื่อภาวิณีตอบรับว่าใช่ ชายหนุ่มจึงแสวงหันทมองไปทั่วบริเวณแล้วเอ่ยถาม

“หายไปในานหรือยังขอรับ”

“สัปดาห์แล้วจะ ฉันเดินทางมาจากด้านหลังของขบวนแล้วไม่พบ จึงลองมาถามพี่ศรีรามที่ดูแลอยู่ทางด้านหน้า”

“น้องหญิงคลาดกันเมื่อเวลาใด และตรงจุดใดของขบวนล่ะขอรับ”

“ตรงบริเวณหลังขบวนที่ทำการกวาดข้ามรูปายาสจะ”

“เช่นนั้นน่าจะกลับไปดูบริเวณนั้นอีกครั้ง บางทีเมื่อครุ่นองหญิงอาจจะสำรวจได้ไม่ทั่ว ยิ่งเวลานี้เริ่มพลบค่ำ ให้กระผมตามไปส่งจะดีกว่านะขอรับ”

แม้จะฉลาดในธรรมเพียงใดก็ไม่รู้เล่ห์ ศรีรามมิได้ออกปากสักคำว่า ‘เห็น’ หรือ ‘ไม่เห็น’ แต่อาสาว่าจะไปเป็นเพื่อน ภาวณิกระพริบตาถามประสาชื้อ

“ไม่เป็นการรบกวนหรือเจ้าคะ”

“ไม่หรรอกขอรับ ที่จริงก็เป็นความผิดของกระผมเองที่มัวแต่่วนวายอยู่กับการจัดขบวนจึงดูแลผู้คนไม่ทั่วถึง เวลานี้รูปขบวนจัดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ควรจะทำอะไรชุดใช้ความผิดบ้าง”

ภาวณิลังเลอยู่ครู่หนึ่ง ด้วยความเป็นห่วงว่าหากจันทราวดีกำลังตกอยู่ในอันตรายแล้วเธอเข้าไปพบเพียงผู้เดียวคงไม่อาจช่วยอะไรได้ อย่างน้อยการมีบุรุษติดตามไปย่อมปลอดภัยกว่า ทบทวนแล้วว่าศรีรามเองก็เป็นบุคคลที่ไว้ใจได้ผู้หนึ่ง จึงเอ่ยปากรับ

“ขอบใจค่ะ”

ฟังเสียงนุ่มเย็นตอบมาอย่างเป็นมิตร ศรีรามรู้สึกชื่นใจจนเปลอยยิ้มกว้าง ผายมือนำทางให้อย่างยินดี

“เชิญทางนี้ขอรับ เดินสะดวกกว่า...”

ระหว่างที่เดินสำรวจขบวน ศรีรามเดินเอื่อยอย่างใจเย็น หาเรื่องขมกขมไม้และเล่าเหตุการณ์ที่พบระหว่างการเดินขบวนมากมาย ขณะที่ภาวณินิ่งฟังแล้วส่ายหน้าเอียงคอสงสัย

“มีอะไรหรือขอรับ”

“จ๊ะ ฉันกำลังฉงนใจว่า เมื่อครู่ท่านรู้ได้อย่างไรว่าฉันตามหาหาวตืออยู่ โดยที่ฉันยังไม่เอ่ยปาก”

เป็นเรื่องที่ภาวณิสงสัยและแปลกใจมานาน ด้วยความคิดในจิตใจของเธอแต่ละครั้ง มักจะถูกศรีรามอ่านออกเสมอ เมื่อต้องการสิ่งใดบางครั้งก็ต้องเอ่ยปากพูด ศรีรามก็

นำมาหียบย่นให้ในทันใด และแม้ครั้งนี้ก็ได้ต่างกันนัก ศรีรามเอ่ยปากทักตั้งแต่เธอเดินเข้าไปหา

หากคู่สนทนาจะตอบว่าเขามีญาณวิเศษที่รู้สภาวะธรรมในจิตใจของผู้อื่นก็ไม่ใช่เรื่องแปลกนัก ด้วยว่าแม้พระพุทธองค์จะปรินิพพานไปกว่าร้อยปี แต่ก็ยังมีพระเถระเถรีและอุบาสกอุบาสิกาที่มีฤทธิ์ และถ่ายทอดแนวทางการปฏิบัติทั้งด้านสมณะและวิปัสสนาจนได้ญาณกันอยู่มากหลาย แต่ผู้ใดมีก็ไม่มีควมจำเป็นต้องเอามาโอ้อวดด้วยสิ่งเหล่านั้นล้วนเป็นผลพลอยได้ หาใช่ทางสายกลางที่นำไปสู่การหลุดพ้นไม่

แต่ภาวณต้องการจะถามเพื่อรับรู้ไว้เพื่อเป็นการหยั่งเชิงว่าหากศรีรามมีญาณพิเศษชนิดนั้นเธอย่อมต้องระวังให้มาก ก่อนจะหลุดคำพูดหรือความคิดใดๆ ให้ขายหนุ่มสงสัย

ศรีรามชะงักอึ้งแล้วพินิจมองสตรีตรงหน้า เธอถามราวกับอยากรู้ว่าเรามีเจโตปริยญาณหรือไม่ แต่จะเป็นไปได้อย่างไรที่หญิงสาวชาวบ้านจะรู้จักคำๆ นั้น ทั้งญาณวิเศษที่เขามีก็มีไขของเล่นที่จะหยาบยกมาอวดใครได้พำเพ็ญ ด้วยขอบเขตความสามารถในการควบคุมยังมีเพียงจำกัด เปิดรับเฉพาะคนที่ใกล้ชิดและมีจิตผูกพันกันมาก่อนหน้า หรืออาจต้องมาอยู่ใกล้รัศมีกันพอสมควร

สิ่งที่ศรีรามสัมผัสได้ชัดเจนคือ เมื่อใดจิตใจของอีกฝ่ายขุ่นมัว กระแสพลังจะเหนียวรั้งให้ใจเขาสั่นไหวและร้อนรุ่ม เมื่อใดจิตใจของอีกฝ่ายผ่องใส ก็เหมือนได้รับกระแสลมชื่นเย็นของยามรุ่งอรุณพัดผ่าน เช่นเดียวกับเมื่ออยู่ใกล้หญิงสาวในยามนี้ ก็รู้สึกถึงความเป็นมิตรที่ฉ่ำเย็นจนคิดจะเปิดใจ หากแต่ด้วยได้รับการกำชับจากพระเถราจารย์มาก่อนหน้า ที่ห้ามมิให้เปิดเผยเรื่องญาณวิเศษกับผู้ใดโดยไม่จำเป็น เห็นภาวณสงสัยจึงได้แต่ยิ้มอย่างถนอมน้ำใจก่อนกล่าว

“ก็ทุกคราวกระผมเห็นน้องหญิงทั้งสองอยู่ด้วยกันตลอดนี้ขอรับ วันนี้เห็นน้องหญิงภาวณิมาผู้เดียวและเหมือนมองหาผู้ใดอยู่ จึงเฝ้าดูเท่านั้นขอรับ”

“อ้อ... เจ้าค่ะ”

ภาวณิรับคำและนิ่งไป...คงเป็นการคาดเดาอย่างที่เชื่อว่า ตัดความสงสัยออกไป

แล้วเหลียวมองหาเพื่อนหญิงทางทิศอื่นต่อ ศรีรามชำเลื่องมองแล้วหาเรื่องมาสนทนา
แก้ขัด

“ครวก่อนน้องหญิงถามถึงเวฬุวันวิหาร กระผมยังมีได้เล่าเรื่องพิสดารยิ่งกว่า
นั้นเลยขอรับ”

อยากคิดจะดึงเธอไว้ให้การสนทนายาวนานขึ้น จึงเกริ่นถึงเรื่องที่ยีกฝ่ายน่าจะ
สนใจและดูที่ว่าจะได้ผล

“เรื่องอะไรหรือเจ้าคะ”

“มีอีกวัดหนึ่งที่สร้างขึ้นมาจากเวฬุวันวิหารและไปตั้งอยู่ที่เมืองสาวัตถิ น้อง
หญิงทราบหรือไม่ขอรับ ว่าเป็นวัดใด”

ศรีรามตั้งปุจฉาแล้วก็พบว่าผิดความคาดหมาย เมื่อภาวิณีวิสาขากลับไปอย่าง
คล่องแคล่ว

“ทราบจะ เขตวันมหาวิหารใช่หรือไม่”

“ใช่ขอรับ ดูท่ากระผมจะเอามะพร้าวห้าวมาขายสวนเสียแล้ว”

ศรีรามบ่นอุบอิบ ภาวิณีจึงหัวเราะต๋าก่อนเอ่ยคำปลอบใจ

“เล่ามาเถิดจ๊ะ ฉันรอฟังอยู่”

เมื่อเธอเปิดโอกาส ศรีรามจึงวางมาดผู้รู้แล้วสุดลมหายใจเข้าลึกๆ ก่อนเล่านิทาน
เรื่องยาวให้หญิงสาวฟังอีกครั้ง

“เมื่อเวฬุวันวิหารสร้างแล้วเสร็จและพระบรมศาสดาเสด็จเข้าประทับ ในระหว่าง
พรรษาที่สามของการเผยแผ่พระศาสนา ท่านอนาถบิณฑิกะเศรษฐีพ่อค้าผู้มั่งคั่งแห่ง
เมืองสาวัตถิ ได้เดินทางไปยังเมืองราชคฤห์และมีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธองค์พร้อมรับ
ฟังพระธรรมเทศนา ก็เกิดความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธองค์อย่างล้นพ้น จึงเข้าไป
กราบทูลเชิญเสด็จโปรดชาวเมืองสาวัตถิบ้าง เมื่อพระบรมศาสดาทรงรับคำทูลเชิญ

ท่านอนาถบิณฑิกะเศรษฐีจึงได้เตรียมหาซื้อที่ดินเพื่อจัดสร้างวัดถวายเป็นที่พักแด่พระ
ศาสดาและภิกษุสงฆ์ตั้งวิหารเวฬุวันบ้าง”

ศรีรามขำเลื่องมอสงตรีที่เดินเคียงข้าง ริมฝีปากบางกลับปรากฏรอยยิ้ม
ชายหนุ่มจึงเอ่ยถาม

“เรื่องนี้ก็รู้แล้วหรือขอรับ”

“จ๊ะ”

ภาวิณีพยักหน้า เห็นว่าศรีรามเลิกคิ้วเขม่นตาทำท่าสงสัย เธอจึงเป็นฝ่ายเล่า
บ้าง

“เมื่อราวร้อยปีก่อนในกรุงสาวัตถี มีเศรษฐีผู้หนึ่งชื่อ สุทัตตะ เป็นคนเอื้อเฟื้อ
เผื่อแผ่คนยากจน ได้ตั้งโรงทานให้อาหารคนอนาถาทุกวัน จึงได้ชื่อว่า อนาถบิณฑิกะ
แปลว่า มีก้อนข้าวเพื่อคนอนาถา เป็นชื่อที่เรียกกันมาจนติดปาก ในคราวที่ท่านเกิด
ความเลื่อมใสศรัทธาในพระบรมศาสดาอย่างแรงกล้าและคิดจะสร้างวัดถวาย ก็ได้ไป
ขอซื้อที่ดินจากราชาที่ดิน ชื่อพระเจ้าเซตุ

จะด้วยพระเจ้าเซตุหวงแหนที่ดินหรือต้องการเงินทองมากมายประการใดก็ไม่รู้ได้
จึงประกาศว่า หากผู้ใดเอาเหรียญทองคำมาปูให้ทั่วบริเวณที่ดินได้เมื่อไรละก็จะขาย
ให้ ท่านอนาถบิณฑิกะเศรษฐีจึงให้คนใช้เอาเหรียญทองบรรทุกเกวียนมาวางเรียงราย
เกลี่ยลงบนที่ดินนั้นจนเกือบเต็มหมดทั่วบริเวณ พระเจ้าเซตุจึงยอมตกลงขาย เมื่อ
ท่านเศรษฐีได้ที่ดินมาจึงทำการสร้างวัดที่มีชื่อว่า “เชตวันมหาวิหาร” และทูลอัญเชิญ
พระบรมศาสดามาจำพรรษา เป็นเรื่องที่เล่าขานกันมานานแล้ว”

“ขอรับ แล้วเหตุการณ์หลังจากนั้นเล่า”

“มีเหตุการณ์อะไรต่อไปอีกหรือเจ้าคะ”

“น้องหญิงคงไม่รู้ ว่าด้วยแรงศรัทธาในการสร้างทานบารมีของท่านเศรษฐี แม้ว่าใน
บ้านปลายแห่งชีวิตท่านจะยากจนลงจนแทบไม่มีจะกิน แต่ก็ยังอุตส่าห์เอาปลายข้าวต้ม
ถวายใส่บาตรแด่ภิกษุสงฆ์ทุกวัน แม้ท่านที่ท่านให้ในภายหลังนั้นจะมีเพียงน้อยและ

ศรัทธาหมอง พระพุทธรูปองค์ที่ยังทรงสรรเสริญว่า การให้ทานจะดีประณีตหรือธรรมดาก็ตามขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้ให้ ไม่จำเป็นต้องเป็นของดีประณีตเสมอไป”

“ใช่จ๊ะ หากผู้ให้น้อมจิตไปเพื่อกุศลกรรมอันดี ไปด้วยความเคารพนอบน้อม เปี่ยมด้วยเมตตาหวังเพื่ออนุเคราะห์เผื่อแผ่และเชื่อในผลของกรรม วิชาของการให้ทานนั้นก็ย่อมมีมากมายมหาศาล... ว่าแต่พี่ศรีรามรู้เรื่องราวของท่านอนาถบิณฑิกะละเอียดนัก ทั้งที่อยู่ถึงเมืองราชคฤห์ ได้รู้เรื่องเหล่านี้มาจากไหนเจ้าคะ”

“ท่านอนาถบิณฑิกะเศรษฐีเป็นทวดของกระผมเองนะขอรับ ที่จริงแล้วกระผมก็มีสายเลือดของชาวเมืองสาวัตถีและมีญาติมิตรอยู่ที่นั่นบ้าง เชื่อสายตระกูลของกระผมคือลูกหลานของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีที่ย้ายไปตั้งรกรากอยู่ที่เมืองราชคฤห์และไปอาสาเป็นผู้ดูแลวิหารเวฬุวันนั้นเอง”

เล่าจบแล้วศรีรามจึงนึกถึงเมื่อยามเล็กที่บิดามารดาเคยพาไปเยี่ยมญาติที่เมืองสาวัตถี ความทรงจำหนึ่งผุดขึ้นมาคล้อยคล้าคล้าว่าเขาเคยพบหญิงสาวที่มีหน้าตาละม้ายคล้ายคลึงกับภาวินีก่อน ชายหนุ่มพินิจมองหญิงสาวตรงหน้าที่ยังยิ้มเฝื่อน

“อ้อ... เป็นเช่นนี้เอง พี่ศรีรามจึงอธิบายรายละเอียดได้ชัดเจนนัก”

ภาวินีกล่าวชมจนศรีรามต้องหัวเราะแก้เก้อ

“กระผมเป็นคนที่เข้าออกวิหารบ่อยครั้งยังรู้เท่านี้ น้องหญิงเสียอีกที่อยู่ในป่าดงพงไพรกลับทราบเกร็ดประวัติของวัดทางพระพุทธศาสนา และเรื่องราวของเหล่าสาวกมากพอสมควรนะขอรับ ดูราวกับเป็นลูกหลานของบุคคลสำคัญในสมัยพุทธกาลคนหนึ่งเหมือนกัน เราน่าจะหาเวลามารู้อักขระพูดคุยกันให้มากกว่านี้ คงมีสิ่งดีๆ มาแลกเปลี่ยนกันได้มาก”

ฟังประโยคนี้แล้วภาวินิกลับนิ่งอึ้ง ราพึงออกมาอย่างซึ้งใจ

“หากฉันไม่ได้ร่วมเดินทางกับพี่จนเสร็จสิ้นงานสังคายนา เมื่อเราได้กลับมาพบกันอีกครั้ง พี่ศรีรามจะจดจำรายละเอียดภายในงานมาเล่าให้ฉันฟังได้หรือไม่”

เป็นคำถามที่สร้างความประหลาดใจให้กับศรีรามยิ่งนัก ชายหนุ่มหัวเราะเบาๆ แล้วกล่าวอย่างเต็มใจ

“ทำไม จะไม่ได้ละขอรับ แต่น้องหญิงภาวิณีพูดอย่างกับจะจากไปไหน ปาดงพงไฟพรอันตรายออกอย่างนี้เดินทางโดยไม่มีการคุ้มกันของขบวนเห็นทีจะลำบาก”

ศรียัมยั่วเข้าเล่นแต่หญิงสาวตรงหน้าหลุบเปลือกตาลงต่ำอย่างอับจนถ้อยคำใดมาสนทนาต่อ หันหน้ามองทางอื่นไปพลางเดินไปจนถึงหลังขบวนแล้วยังไม่พบว่าตีอยู่แห่งไหน เมื่อเงยหน้าขึ้นมองท้องฟ้าก็เห็นว่าเป็นเวลาพลบค่ำและฝนกำลังตั้งเค้าสังเกตจากกลุ่มเมฆหนาที่ลอยมาทางทิศตะวันตกจึงชวนให้ศรียัมกลับ

“มืดแล้วเจ้าคะ กลับกันดีกว่า วดีอาจจะไปรอที่กระโจมแล้วก็ได้”

พูดได้ไม่ทันขาดคำ เมฆฝนที่ทำท่าว่าจะตั้งเค้าก็ปรากฏลอยต่ำและอากาศแปรปรวน ลมกรรโชกแรงขึ้นมาอย่างไม่มีปีไม่มีชุล่ย แล้วฝนก็เทกระหน่ำลงมาก่อนที่ภาวิณีและศรียัมจะไปถึงกระโจมที่พัก หากจะวิ่งรีไปให้ถึงกระโจมของคนใดคนหนึ่งคงมีอันต้องเปียกปอนทั้งคู่

ชายหนุ่มและหญิงสาวจึงจำเป็นต้องหลบอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่อยู่แนบชิดใกล้ ด้วยโคนไม้ที่เป็นที่กำบังฝนนั้นมีพื้นที่คับแคบสำหรับคนสองคนจะเข้าไปอยู่ด้วยกัน ศรียัมทรุดตัวนั่งบังอยู่ด้านนอกและถอดผ้าโพกศีรษะขึ้นมากางบัง เพื่อไม่ให้ละอองฝนสาดกระเซ็นมาโดนหญิงสาวที่อยู่เคียงข้าง...

[...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า]

**น้ำปานะ* เครื่องดื่ม, น้ำสำหรับดื่ม ที่คั้นจากลูกไม้ (น้ำคั้นผลไม้) จัดเป็น ยามกาลิก ท่านแสดงไว้ ๘ ชนิด คือ

น้ำมะม่วง น้ำชมพูหรือน้ำหว่า น้ำกล้วยมีเม็ด น้ำกล้วยไม่มีเม็ด น้ำมะทราบหรือ “มะขาง” (ต้องเจื่อน้ำจึงจะควร) น้ำลูกจันทร์หรือจันทน์ น้ำเหง้าอูบล และน้ำมะปรางหรือลิ้นจี่ ปอกหรือคว้านผลไม้เหล่านี้ที่สุก เอาผ้าห่อ ปิดให้ตึงอัดเนื้อผลไม้ให้คายน้ำออกจากผ้า เติมน้ำลงให้พอดี (จะไม่เติมน้ำก็ได้เว้นแต่ผลมะทราบซึ่งท่านระบุว่าต้องเจื่อน้ำจึงควร) แล้วผสมน้ำตาลและเกลือเป็นต้นลงไปพอให้ได้รสดี



สารบัญ ←

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

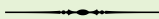
เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย
ตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหหรือ? ฉัน
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่ขอให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าลกรรม
ข้อถามนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่ขอให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ลกรรมข้อถามนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิษฐานนะคะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>